〔美〕凯·玛丽·波特菲尔德 著
Kay Marie Porterfield

同学，咱们聊一聊

STRAIGHT TALK ABOUT LEARNING DISABILITIES

学习障碍

商务印书馆

这本书讲的是学习障碍问题。这是伴随很多人一生、对很多人的学习和工作有重要影响的问题。学习障碍是一种十分普遍的现象——它的普遍程度可能你都想像不到。但是很多有学习障碍的人只是知道自己在接受新事物时有困难，却没有意识到自己的问题所在。反而盲目地认为自己的功课不好等问题是由于不够勤奋或其他原因造成的，从而耽误了解决问题的时间和机会。这本书里加瑞、温达和纳森三名美国中学生的经历说明，认识和承认有学习障碍并不是什么丢脸的事；学习障碍者往往视角独特，创造力丰富，所以只要态度积极，正确地认识自己，接受帮助，从处处受挫的尴尬处境和消极情绪中走出来，可以在学习、交往以及未来生活中取得成功，使学习障碍变成个人和社会的巨大财富。

这本书对这些问题讲得比较清楚：

- 学习障碍是怎么产生的？
- 怎么诊断和治疗学习障碍？
- 学习障碍对人有什么影响？
- 如何克服和超越学习障碍？
- 学习障碍者有哪些权利？

国外有关学习障碍的研究已有二十多年，我国对这一问题的研究才刚刚开始，正因如此，我们可以从这本书介绍的美国社会为学习障碍者提供的各种特殊服务以及学习障碍者的权利中获得一些启发：学习障碍者需要社会的关爱，需要你我的尊重。

凯·玛丽·波特菲尔德有20年写作生涯，曾当过初中、高中和大学老师。现在美国南达科他州奥格拉克塔大学教授心理学。写了许多青少年读物。



ISBN 7-100-04233-X/G·664
定价：9.00 元

同学，咱们聊一聊学习障碍

〔美〕凯·玛丽·波特菲尔德　著
洪　梅　译

Straight Talk about Learning Disabilities

Kay Marie Porterfield

商　务　印　书　馆
2004 年·北京

图书在版编目(CIP)数据

同学,咱们聊一聊学习障碍/(美)波特菲尔德著;
洪梅译. —北京:商务印书馆,2004
(同学,咱们聊一聊)
ISBN 7-100-04233-X

I. 同... II. ①波... ②洪... III. 学习心理学
IV. G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 084935 号

TÓNGXUÉ, ZÁNMEN LIÁO YĪ LIÁO XUÉXÍZHÀNG'ÀI
同学,咱们聊一聊学习障碍
〔美〕凯·玛丽·波特菲尔德 著
洪 梅 译

商 务 印 书 馆 出 版
(北京王府井大街36号 邮政编码 100710)
商 务 印 书 馆 发 行
北 京 瑞 古 冠 中 印 刷 厂 印 刷
ISBN 7-100-04233-X/G·664

2004年11月第1版 开本 787×1092 1/32
2004年11月北京第1次印刷 印张 6
印数 5 000 册

定价:9.00 元

序

林崇德

读了写给中学生朋友的“同学，咱们聊一聊”丛书，联想颇多。

早在1983年，我在北京出版社出版过《中学生心理学》。我之所以写这本书，固然因为我是一名心理学工作者，然而，更重要的是，我当过13年的中学教师(自1965至1978年)。我热爱中学生，也熟悉中学生。处于青春发育期或青少年期的中学生阶段，是人生的黄金阶段之一。青春是美好的，青春期也是人生最宝贵而又丰富多彩的年华。青少年最突出的表现是朝气蓬勃、风华正茂、富有理想、热情奔放，他们释放着聪明才智，身心都在迅速成长。青少年期是一个过渡时期，其首要特点是过渡性，即从幼稚(童年期)向成熟(成人期)过渡，是一个半幼稚、半成熟的时期，是独立性与依赖性错综复杂、充满矛盾的时期。

青少年希望受到人们的重视，把他们看成“大人”，当成社会正式的一员。他们思想比较单纯，很少

有保守思想，敢想、敢说、敢为。但是，在他们的心目中，什么是正确的幸福观、友谊观、英雄观、自由观和价值观，还都是谜。他们的自尊心和自信心在增强，对于别人的评价十分敏感，好斗好胜。然而，他们的思想也具有片面性，容易偏激，容易摇摆。他们的道德感、理智感和美感等高级情感在逐渐成熟。他们很热情，也重感情，但有极大的被动性，情绪情感的两极性明显，激情常常占有相当的地位。他们的意志特征在发展，在克服困难中毅力往往还不够。他们往往把坚定与执拗、勇敢与冒险混为一谈。他们精力充沛，能力也在提高和显露，但性格未最后定型，有时难以找到正确的活动途径。总之，青少年处于人生的十字路口阶段，难怪国际心理学界赋予他们种种"桂冠"："心理断乳期"、"疾风暴雨期"、"反抗期"、"危机期"。所有这一切，亟需教育与培养，亟需学校、家庭和社会三方面的配合，从而使青少年度过人生有意义而动荡的阶段。

商务印书馆十分重视处于青春发育期或青少年期的中学生的教育和培养工作，引进了美国出版的《同学，咱们聊一聊》的中学生读本。我仔细阅读了10册内容，觉得有四点值得充分肯定：

第一，讲究科学性，即上能根据教育目的和教育

任务内容，下能针对学生特点，以便达到应有的效果。这套丛书作者的目的，不是就某个问题给青少年一个简单的答案或道德方面的评价，而是根据中学生读者的特点，通过社会科学和自然科学知识，帮助青少年澄清一些问题，提供一些不同的选择，并引导他们思考，然后作出某种抉择。

第二，强调可读性，即从社会学、生理学、心理学等学术的角度出发，以个案研究的结果，用种种不同的故事，通俗易懂地阐述问题，给出每个问题的当代同龄人的生活背景和生活知识，贴近读者，突出了可读性。

第三，强调实效性，即讲究效果。这里的10册书的内容包括中学生每天要接触的社会、学习、生活现实问题：钱、抽烟、家庭、家长、欺侮、死亡、中学生活、学习障碍、青少年赌博、心理障碍，通过实实在在的晓之以理，无形的德育尽力落到学生的观点和行为实处上，以便取得实用的效果。

第四，注意严谨性。这些“同学，咱们聊一聊”，毕竟译自美国的作品，中美的文化背景有差异，教育内容有区别，生活方式也不同，所以，商务印书馆编辑倪乐严格把关，取其精华，让中学生更健康地欣赏外国的作品。

我恳切地希望广大中学读者喜欢这套丛书,用自己的审阅能力,消化各种内容,并热忱地为作者、译者和出版者指出不足。

是为序。

中学生:我像一棵树

在中学生活中,我们有比以前任何时候都难的功课,有比以前任何时候都多的问题。正因为这样,我们比以前任何时候都更需要关注和帮助。

有空闲的时候,可能我们会静下来想一想,应该怎样学习,应该怎样面对生活,应该怎样克服各种困难、应对各种麻烦。有那么多的事情摆在我们面前,等着我们处理,我们目前要解决的是每天的功课、作业和各种考试,过些时候我们还要考虑中考、高考和就业。

我们都想有快乐的生活和顺利的学业,都愿意和老师、家长保持良好的关系,和同学、朋友和睦相处。因为,无论是突然之间还是循序渐进,我们都意识到,不能总依靠家长,我们要有自己相对独立的生活,包括约会、参加社会活动和解决学习上、心理上的问题。但是我们离不开家庭的养育,离不开老师教导,况且我们身上总有这样那样的问题,总会惹出各种麻烦

事，需要家长和老师

帮助才能解决。

如果有什么人想用一句话概括中学生的形象，或许可以这样回答吧——中学生像一棵树。的确，中学生正处在身体、知识和生活经验的成长积累阶段。在这个重要的过程里，自然会发生很多意料之中和之外的事情，就像一棵树会长出枝杈，这些枝杈有的以后会变粗，有的可能必须被砍掉或被整形。这些枝杈的好坏直接关系到这棵树是否茁壮，是否可以成材。而这些事情中有一些是中学生必须面对的，如培养学习能力，认识和家长的关系，结交新的朋友，建立消费观念，适应身体的发育，面对社会现象和处理各种社会关系……这些在中学阶段生出的枝枝杈杈，就成了忙忙碌碌中学生活的组成部分。

可是中学生们是否想到过，解决这些问题最主要的依靠是什么？

我们通过出版这套“同学，咱们聊一聊”丛书，把我们对中学生的想法告诉大家。每本书名都直接给读者点明一个问题，也就像在一棵树的图画上放大局部的一个枝杈。其实，书里讲的无非集合了成年人的经验和比较科学的道理。同时，每本书里都穿插了一

个或几个美国中学生的故事。这些故事无非是告诉读者,他们对这些问题的态度、分析和解决办法。因为我们知道,解决这些问题离不开自己不断提高的能力和知识,离不开和朋友、家长及老师等人的沟通和他们的帮助,而所有的这些无不体现着对自己、对别人的尊重和爱护。这就是我们人类特有的情感和理念,它叫"人文关怀"。在人文关怀的文化中,每个中学生是都能够成材的。

我们还要告诉大家的是,这套丛书的翻译工作得到了福建师范大学外国语学院的大力协助。

商务印书馆编辑部

2004年12月

目　录

前　言

没头脑的家伙

每当给大学心理学系学生上课，粉笔在黑板上划过，发出刺耳的声音，每当闻到橙子和花生酱的味道，我眼前总会浮现出谢波德夫人的那个四年级算术课。每当在旧货市场看到老式课桌（就是那种桌面倾斜，而且掀开桌面可以看到抽屉里放着的书和纸张的桌子），我总会想起从前那一幕情景：我们“嘎吱”一声打开桌面，拿出算术课本准备练习那神秘莫测的除法运算。一回想起这些，我总是感到胃部不适、恶心、胸闷，喉咙也一阵阵发紧。

记得40年前的那天，在谢波德夫人的课堂上，我蜷缩在自己的座位上，大气不敢出，尽量不让老师注意到我，这样她才不会叫我。就这样，整个9月份我都很走运，谢波德夫人从没叫我像其他同学那样到教室前面的黑板上做算术题。我想老师一定以为我很

害羞，她一定没想到我缩到一边是因为我对各种除法运算一点概念都没有。同样，我对乘法也一窍不通，加减运算几乎不会。

从上小学一年级起，我就一直隐藏自己根本不懂算术这个丢人的秘密，我用学校午餐和偶尔从家里带来的玩具，跟其他同学交换家庭作业答案。因为我很文静，又不给老师惹麻烦，所以课堂上几乎没有被点过名。偶尔运气好我也能答对问题，不过，我真不知道自己是怎么想出那个答案的。同样，我也根本弄不清让我答错问题的一堆堆错误。当时我因为生病缺了不少课，所以大家都以为我不过暂时落后而已，最后肯定会赶上来。一直到后来因为搬家，我不得不中途插班到一个三年级的班级里，从此，一切都变了。到新学校的第一天，我就被叫去参加分班考试。在半小时的考试中，我只做了 4 道题，其中错了 3 道。

结果我被打发到一个学习进度慢的特殊班级。而最可恨的是邻班同学在走廊里碰到我时，总用“笨蛋”、“弱智”这些词取笑我。而几乎同样让人难以忍受的是那无聊的课堂学习。每次老师要求我们在一叠叠誊写纸本上练习着色，我会连那写在浅紫色纸上的说明都懒得看，就把那堆本子塞进课桌的抽屉里，然后写起长达 20 页的小说。小说的内容是关于墨西

哥印第安阿兹特克人的。1200 年，他们在墨西哥中部创建了帝国，后来被西班牙人打败了。老师发现后，竟然说我的小说是抄袭其他书本的。还好妈妈赶来为我辩护，她说任何出版过的书，不可能出现那些我文章里到处出现的拼写错误。尽管我不懂数学，还常常用只有自己能看懂的方式拼写单词，但是三年级期末时，校长还是决定把我安排到谢波德夫人的四年级天才班。

现在，我正坐在这个班级里，思想激烈地斗争着是否应该退出这个班级。

“凯・玛丽，请到黑板上来做第 5 题”。突然我听到谢波德夫人的声音。从前听起来如老奶奶般慈爱的声音这会儿怎么突然变得像女巫的声音。

我双膝发软，费劲地往前走，好不容易走到前排时，却发现自己把数学课本忘在座位上了。所有人都看着我，看着我回到座位拿课本，看着我在黑板上慢吞吞地抄着题目，他们一定也看到我抖得几乎抓不住粉笔的手指头了。其实，我在自己位子上抄数字都觉得是种折磨，就更不用说这种众目睽睽之下在黑板上写数字的滋味了。我一直把 6、4 和 7 倒着写，总是把 6 和 9 弄混，我实在看不出它们有什么区别。不知道为什么，不管我多么集中注意力，有些数字好像就是

不听使唤，结果我的练习本上到处都是歪歪扭扭的数字，我还记得那是一本蓝线格子的练习本。黑板比练习本大得多，这下子不是更糟糕嘛。

我一边在黑板上写着，一边悄悄地向地板祈祷，希望脚下的地面裂开一个大洞，让我钻进去。

我一个数字一个数字地写着，又把它们一个个地擦掉，可谢波德夫人还在一个劲儿地说："再试试看"，"你是个聪明的女孩，真不明白怎么学数学有困难。"她接着叫下一个同学，还说一会儿再回来看我做得怎么样。

我身边的同学都做完题回到自己座位上了，而我仍然满脸茫然地站在那儿，脑子里净是一大堆乱七八糟毫无意义的数字。我真希望谢波德夫人忘了她刚才说要再回头看我做得怎么样的话。

从小到大，我总是先听到别人夸我聪明，然后他们紧接着说的话一下子让我知道自己其实有多笨了。"瞧你，这么聪明，我闹不明白你怎么就学不会看时间……你怎么就看不出 b、d 和 p 的区别，分不清左右，不会写连体字，你真是太没头脑了！你到底怎么回事嘛？"

寄到家里的成绩报告单总说我在课堂上开小差，说我成绩差。老师和家长批评我，告诉我上课要专

心，要再努力一些，他们似乎觉得我是有意指挥自己大脑，制造混乱。难道他们不知道我其实一直都在努力？我一直不明白为什么找到正确答案就那么重要。所有一切，无论是那些除法算术题，还是人们对我的期望，还是笼罩在我脑中的困惑，对我都毫无意义。尽管那个慢班很无聊，但我想既然自己那么笨，或许还是待在那个班的好。

很快，只剩下我一个人孤零零地站在黑板前，拼命地想着找出一个能让我最喜欢的老师满意的答案，但马上我就听到背后传来同学们有意压低的笑声。尽管我怀疑自己调到她的班上是否是个错误，可是我真的不想让她失望。

无奈之中，一股失败感突然向我袭来，我禁不住放声大哭，哭得全身都在颤抖。哭声大得把我自己都吓了一跳，谢波德夫人也一定大吃一惊了吧？因为我一哭，她就马上让大家提前下课，然后紧紧抱住我，安慰我。

最后她问我，“孩子，你没背过乘法口诀表吧？”

我没有回答，只是摇摇头，我想自己一定会被调到其他班去的。

“嗯，我想，你换了学校，突然从原来三年级一下子跳到现在这个班，确实跨越太大了，”她说，“我们会

帮你的。”

老师见我并没有因此振作起来，于是，她拉起我的手，把我带到校医室，让护士给我妈妈打电话。妈妈见我惹事很生气，不过在谢波德夫人的极力劝说下，她总算克服了我丢人现眼这件事给她带来的尴尬。不久，爸爸妈妈开始每天在我放学后帮我补课。

他们教我数学运算和拼写练习，要求我做对了才可以吃饭。几乎每次晚饭后我都得花好几个小时埋头练习写字，我照着妈妈从前上学用过的那本已经很旧的帕默书法练习本上的字，极力模仿一笔一画是如何流畅地连接起来的。通常，如果不是在练字，我就坐在厨房餐桌一头，与坐在另一头的爸爸玩多米诺骨牌。爸爸认为多米诺骨牌或许多少能让我弄懂从前没注意到的数学中的一些基本概念。

我几乎没时间写信、画画了。从前每周我用妈妈那台破旧的打字机为社区报纸打字，然后再把报纸卖给邻居们，还可以挣上一便士，现在这也不可能了。从现在起，我必须“脑袋开窍”，不能再“偷懒”了。后来我打字时，拼写错误少了，表达也更清楚了，但这一事实却反而成了我坚决主动抵触学习、故意粗心大意的证据。虽然他们从来没有直接这么说我，但我怀疑爸爸妈妈一定把我的糊涂当成我是个坏孩子的表现

了。说得好听一点，我是个叫人失望的孩子。

为了证明自己不是让人失望的坏孩子，我晚上躲在被子里，用手电看书，逼自己提高识字能力。有时只是为了弄明白某个词的意思，必须五次六次地重复念一个词。最后，还是南希·德鲁，还有劳拉·英格尔丝·怀尔德救了我，他们的故事成功地为我解开了字母、单词和句子的谜，把我带到一个没人怪我不专心不努力的世界。我不再因为笨拙被人取笑而感到心里不好受，也不再因为体育课上总不选我参加运动队而感到被人抛弃。他们带我进入一个想像的世界，在那里，不会系鞋带的人照样有前途。

在他们的帮助下，我坚持上完四年级，接着小学毕业，又上了初中。我靠自己学会了扬长避短，还学会在别人有机会取笑我、伤害我之前自嘲一番。尽管我的成绩从来都不是很优秀，但我还是成功地完成了学业。

到了高中，通过阅读约翰·斯坦贝克和欧内斯特·海明威的书，我不再害怕西班牙语课、驾驶课、体操课和代数了。每次回到家，似乎作家们都在等着我，这其中除了他们，还有鲁默·戈登、弗兰纳里·奥康纳和凯瑟林·安妮·波特，是他们鼓励我继续努力，争取考上大学。我盼望自己能像他们一样把故事

讲得那么好，我也意识到只有接受更多教育才能做到这一点。

到了大学，我不想再按传统方式学习。我首先承认自己与别人不一样，然后自己闯出一条富有挑战的路子。四年中，我列出无数张必做事项的长串清单，记下他人称为捷径的方法，靠这些我终于完成大学学业。在这个过程中，我发现，知道从哪儿查找正确答案，比不管三七二十一把正确答案一股脑儿塞进脑袋更有用。一些大学教授很欣赏我的独立思考能力，我也开始慢慢地喜欢学校了。后来，毕业五年后我又报名参加研究生学习。

攻读研究生课程期间，我第一次听说“学习障碍”（Learning disabilities，简称 LD），第一次知道有一种改变大脑信息处理的学习障碍，医学上称为“读写困难症”，一般称为“诵读困难”，它的英文是“dyslexia”。虽然我从未正式参加过诊断测试，但还是发现我自己从上幼儿园之前起就一直有学习障碍症状。

我发现有诵读困难的人通常有以下特点：

• 颠倒字母。

• 由于分不清左右，所以不会看时间，也不会扎蝴蝶结。

• 由于总是颠倒数字，逆向解题，所以数学常常

学不好。

· 智商稍高于一般水平。

最后，我终于弄清楚，为什么像我这样人人说聪明的女孩竟然会这么笨。而更重要的是，我发现不少窍门能让有诵读困难和其他学习障碍的人生活得轻松一些。其中一些小技巧是我自己发现的，比如，列清单，用有色笔在书上做记号，用电脑打字不用手写，想找路时请人帮忙画张地图。还有其他一些我还不熟悉的技巧。此外，我还发现计算器和带拼写检查程序的电脑有很大用途。我也发现，用一盒自己最喜欢的巧克力脆条甜饼做交换，请朋友帮助修改文字或者帮其他忙，在大人眼中，这可能并不是一种欺骗行为。

当我越来越了解诵读困难给我带来的问题时，我也越来越清楚地看到它带给我的好处。我专注于自己强项的同时，也积极寻找新的优势。我越来越觉得现实地设定目标并且实现目标比以前容易多了。尽管我可能永远当不了会计或电脑程序员，但我确确实实以平均“优”的成绩完成了咨询专业研究生课程学习。之后我开始写作生涯，迄今已在五百多本杂志上发表文章，出版了 12 本书。在过去 10 年里，我也上过大学写作课。这些对一个曾被称为没头脑的人来说已经很不错了。回头看看，我发现学习障碍本身并

没有给我带来太多问题,反倒是因为学习障碍而消极否定自己引起不少麻烦。

我成功了,但诵读困难仍然影响着我的生活。比如,别人讲给我听的笑话,我不知练习了多少次,但每次想重复讲这个笑话时,总是把笑话里的关键妙语弄错。而一想到学外语也会把我吓个半死。尽管我费尽九牛二虎之力集中注意力,可还是常常忘记字母“i”上有一点,“t”上有一横,要不干脆就记成了“t”上有一点,“i”上有一横。而在我不得不告诉别人方向时,我仍然得伸手去拿纸和铅笔,好确定哪只手在右边。有时我累了,压力太大,或者心里想着其他事,我很可能就会把儿子生日蛋糕上的名字拼错,在蛋糕上撒上盐而不是糖,或者在杂货店的货架上盯着某个豌豆罐头盒上的标签看,心中纳闷:怎么有人把豌豆印成了apes,而不是peas。

不过多数时候我并没有让这类事烦我。我知道自己有不少长处,比如,我能看到事物的全貌,找出一些有创意的想法,并且还知道正确的做事方法,这些都使我成为一个有用的人,一个值得了解、值得聘用的人。不错,有时为了不忘记自己的电话号码,我不得不把号码写在地址本首页,但这并不能怎么样。偶尔还有人叫我没头脑、糊涂虫、傻姑,或者更难听的

话，我告诉他们我的思维方式与他们不同，我有诵读障碍，如果他们仍不罢休，还取笑我，我就避开他们，我为他们感到难过。他们这种行为也是一种障碍，一种表现为不宽容的理解障碍，或许这种障碍比我的学习障碍更严重呢。

有一段时间，我恨谢波德夫人揭开了我一直隐藏着的秘密，恨她让我爸妈帮助我上完四年级和以后的每个年级，这种帮助太严格了——谢波德夫人这么做简直就是在惩罚我。我更不喜欢爸爸妈妈每晚为我安排的那些折磨人的功课，不喜欢他们在我几乎受不了想退学时，对我再三劝阻。现在我知道当时我的老师和父母都不了解学习障碍，更不知道该如何对付它。尽管他们的方法与今天人们用的方法不同，但他们是关心我的，他们想尽最大努力来帮助我。他们觉得还有希望，所以没有放弃我，也不让我自我放弃。对于这一切，我将永远心存感激。

1

学习障碍:一个被掩盖的问题

加瑞从开始上学就老惹麻烦。他从不安静地在自己座位上好好做功课,而是满教室又叫又跑地打扰其他同学。不管老师怎么和他说,不到几分钟,他又离开自己的位子,跑了。他跑到科学实验中心把自己的仓鼠放出笼子,跑到美术角时又被一个开着盖的颜料罐绊倒了,他成了一个人人讨厌的家伙。他希望大家,包括他的老师都喜欢他,可他就是没法安静地坐着,也没耐心等待。

后来稍好一些,可是排队买饭时他还是爱加塞儿。有时在课堂上老师已经点名提问另一名同学了,他却突然脱口说出答案,他因此失去了不少朋友。他的脑子里充满了各种想法,他觉得非得把它们表现出来不可。他总是想到什么说什么,因此说了不少错话,弄得自己处处尴尬。他常被叫到学校办公室,似

乎他在学校办公室里待的时间比在教室里还多。但就是在办公室里他也坐不住。

温达比较幸运。一年级课上刚开始学习朗读时，朗读小组的每个学生都必须朗读老师规定的部分，而她总能在朗读小组里找到一个合适的位子，这个位子能保证她被叫到之前，已经听过好几个同学朗读了。她其实边听边记，把里面的字词都背得差不多了，这样，每次轮到她读时，只要假装看着课本就行了。

几年下来，温达用这种方法倒是学会了读不少词，但对从前没见过的词她就猜不出该怎么读了。所以，在接下来的几个学年里，当她朗读有生词的文章时，她的瞎猜瞎读总会引得同学们哈哈大笑，她开始讨厌学习。同学的嘲笑让她感觉很不好，她恨学校，发誓只要法律允许，她情愿马上退学。

如果真能退学的话，就不会有老师在她的考卷上用红笔圈出这里字迹潦草，那里拼写有错，要求改正的事了，父母也不会整天警告她如果不在学校读书会怎样怎样。当然，她姐姐也不会再跟她开玩笑，说她之所以这么笨，是因为上帝给大家分脑袋时，她还傻得躲在门后面之类的话了。但她退不了学，所以她还得忍受这一切。她想表现得好一些，但无论怎么努力都不行。她觉得只有放弃才是惟一的办法了。

纳森的父母觉得，纳森是那种必须知道自己的脑袋与身体相连，才知道自己还有个脑袋的孩子。有时这种说法似乎还挺有道理。每次纳森的父母和老师虽然反复交代并仔细地解释他们要求他做的事情和该如何完成，可五分钟后，他就忘了。的确有一阵子，他试着列出家务活清单和家庭作业清单，可他马上就忘了自己把清单搁哪儿了。因此，记录清单的方法对他没有一点儿用。另外，他当然不能在高中考试中查看清单，那么做可就是考试作弊了。

这么差的记忆力，就难怪他有许多课，尤其是教师满堂灌的那些课的考试成绩那么差了。老师课堂上讲的东西对他来说相当于左耳进右耳出。

一个被隐藏的问题

加瑞、温达和纳森相互间都有某些共同之处，而且他们与乔治·华盛顿、汤姆·爱迪生这样的名人有着重要的相似之处：他们都是既聪明又有创造力的人，他们都有学习障碍。学习障碍是一种影响大脑理解、记忆或传递信息的障碍现象。有学习障碍的人往往很难解释他们看到和听到的，或者很难把大脑不同部位存储的信息联系起来。对下列一些基础技能他

们可能也感到困难:

- 听力
- 阅读能力
- 写作能力
- 拼写能力
- 口头表达能力
- 协调能力
- 自我控制能力
- 注意力

学习障碍的表现症状并不总是十分明显,所以,从不同视角观察理解世界并作出反应的人常常不明白,为什么自己似乎老和别人不合拍。同样,多数情况下,他们的老师、父母和朋友可能也没有想到,那些人不能安静地坐着,识字有困难或者听不懂指示其实是有原因的。结果双方都很失望。像加瑞、温达和纳森这类人经常由于自身的行为遭到批评嘲笑。对此,其中一些人因为感到羞耻而尽量掩盖问题,而另一些人则表现出一副满不在乎或不想学习的样子,这些人觉得,假装总比竭尽全力却总是失败给人造成的伤害小。

为了清楚地了解学习障碍对人有多大的打击,请看后面这篇简单的英语文章,然后回答文章后面的问题。如果你答不出的问题超过一个,你恐怕就要不及格了。

B asketdall, the nost qop iilar sport in America-tohay, iras Imiv ntedin 1981 h y James Naismit n, a

college qnisiealeh neat ion instructor uttnc Imternat iomal Y ounp Men's Cbristia n Training School iitSp ringfieldNas saebuse tts. M r. Nais mith's sinhemts w erer o irhy, dorcd, an diuzy. As in niter ahbro ache h, tye teacnertri e d to tni bkofun actiu'ity to kecd nisstnd cuts pnietl y ocenqiep imside tnegynna sinm. Hemahe nht hri tee mrules. inelnhi ngno ni-ming withe pal. Thehhe nuile htou'empty qeacn das-ketsto tneival lateacb end oft he gyn. T he game of'paskctdallw asqorn.

1. Myova sJa mes Maisnitn?
2. W he rebip h etcach?
3. Ho ww amyrules biqth egam ehaye?
4. Mhe nwa spask etball inveuteb?

你刚刚体验的正是有着严重视觉和空间感方面学习障碍的人每次阅读时不得不承受的痛苦经历。怎么样,你觉得这个小测验是难还是易?你尽力看这段短文时有什么感觉?如果你开始感到困惑然后生气,因为这些文字似乎由某种你看不懂的密码组成的,告诉你吧,有这种感觉的不只是你一个人。也许你试图回答短文后的问题时紧张得要命。你觉得不管自己费多大劲,想通过这次考试恐怕是没戏了。这

时你是坚持下去,还是想放弃呢?

再想想如果你在学校参加这么一门考试,而且考试结果将影响到你升级还是留级,那你又会怎么想呢?更何况,大多数学校考试的试卷比这个还长。再想像一下,如果你看到的所有文字,从燕麦盒背后的文字一直到广告板上的字,都像上面这篇文章一样难,但是,你却明明能记得住也听得懂别人告诉你的话或者从电视里学到的东西,那你又是怎样一种感觉呢?如果这样的话,你的生活又和现在有什么不同吗?

现在再看看这段文章恢复原状后的文字,读后再请回答问题,看看这次做的如何。

Basketball, the most popular sport in America today, was invented in 1891 by James Naismith, a college physical education instructor at the International Young Men's Christian Training School in Springfield, Massachusetts. Mr. Naismith's students were rowdy(粗暴好争吵的人), bored, and lazy. As winter approached, the teacher tried to think of an activity to keep his students quietly occupied inside the gymnasium. He made up thirteen rules, including no running with the ball. Then he

nailed two empty peach baskets to the wall of each end of the gym. The game of basketball was born.

1. Who was James Naismith?

2. Where did he teach?

3. How many rules did the game have?

4. When was basketball invented?

尽管学习障碍问题常常被掩盖起来,但这些学习障碍现象却十分普遍。过去,一些研究人员认为有学习障碍的人的比例为1%,但现在这一比例发生了变化。美国儿童和青少年精神病学院目前将这一比例数定为15%。据美国国家精神健康研究所(简称NIMH)最新统计数据显示,15%—20%的人有某种形式的学习障碍,实际数字可能更高。

随着对学习障碍的进一步研究,教育者注意到,如果学习障碍者能得到适当帮助,就有成功的可能。美国和加拿大已经通过相关法律要求学校提供这种帮助。即便如此,还是有许多有学习障碍的学生没有得到必要的帮助,让他们完全发挥他们的学习潜力。据美国教育部称,在美国,仅有4%多一些的学生得到在学习障碍方面的特殊教育。在要求各学校诊断并帮助学习障碍者的相关法律出台前毕业或退学的许多成年人到现在还不知道究竟是什么让他们感到读

书如此困难。其中一些人由于从来没有接受过适当帮助,至今还不识字,也不懂数学,他们在工作单位和家里都感到困难重重。

人们意识到学习障碍这个问题还只是近些年的事。1974 年以前,老师根本不知道有学习障碍这回事。当时老师们认为学习有困难的学生不是懒就是智商低。后来,研究人员发现学习障碍与源于大脑的神经有关。现在我们知道,所有学习障碍与大脑的构成和大脑工作方式有关,但并非所有学习障碍都有相同的表现。每个学习障碍者都具有特殊性,所以学习障碍的表现也各有不同。一些人的学习障碍问题比较单一、明显,只表现为理解力受影响,而另一些人可能同时表现为好几个问题,这种情况影响到的就不只是一方面的思维了。根据学习障碍对学习者影响的严重程度,可以分为轻微、中等或严重等几个等级。

有许多特征可以表明某人有一种或几种学习障碍。一些人,如加瑞,常表现为坐立不安,常被说成是过于好动或亢奋。和加瑞一样,这些人注意力集中时间很短,容易冲动,其言行常常是一种不假思索的表现。而其他像温达这样的人则表现为认读困难,尤其是学习新词有困难,拼写也不行。另外其他人,如纳森,则表现为非常健忘。

以下是儿童、青少年或者成年人的一些学习障碍表现,正是这些表现使人看上去有些与众不同:

- 各科考试成绩不稳定,起伏很大。
- 很难听懂讲解。
- 常常显得很笨拙。
- 阅读速度慢,有时甚至必须出声读字。
- 聊天常跑题,或者想不出要表达的词。
- 常听不出笑话的好笑之处。
- 不喜欢通过电话交谈。
- 老记不起别人的名字。
- 容易产生挫折感。
- 上课迟到,或者没做课前准备。
- 在别人眼中是个总也不能成熟的人。
- 总想按一种方式做事。
- 较难理解时间概念。
- 容易迷路。
- 讨厌意外事情的发生。

你认为自己可能有学习障碍吗?请看以下说法中你认同哪一些。

1. 我很难分清左右。

2. 我有时混淆字母和数字,如把 52 当作 25,或者弄不清 b,d,p 和 q 的区别。

3. 我不擅长运动，特别不擅长接球一类的运动。

4. 我字迹潦草，有时自己都看不出写的是什么。

5. 我常丢失诸如外套、饭钱以及家庭作业一类的东西。

6. 除法和分数对我来说太难了。

7. 我这个美国的中学生连代数的英文单词 algebra 都不会拼，更别提做代数题了。

8. 我的房间、橱柜、书桌和文件总是乱七八糟。

9. 我讨厌看书，真弄不懂自己干吗要看手头这本书。

10. 比看书更让人讨厌的是学校。

11. 父母和老师都说我学习不够努力，态度也不端正。

同意其中一些说法并不一定说明你有学习障碍，不过，如果你认同的超过两个或三个，而且，你觉得自己与前面说到的学习障碍的某些表现有关，你可能很想和父母、可信赖的老师或者学校顾问谈谈你正面临着的问题。你可以问问他们，看是否可能对你进行学习障碍测试，以便从学校获得特殊帮助。我们将在第三章更多地谈有关如何诊断学习障碍方面的问题。

并非每个在学习上出现问题的人都有学习障碍。要确定学生在课堂上出现的问题是由学习障碍引起

的，首先得排除引起学习困难的其他因素。比如，如果视力不好造成阅读问题，就需要检查一下视力和眼镜，而不是寻求特殊教育。另外一些人没有学习障碍，却出现注意力不集中，记忆力不好，可能是因为智力迟钝、智力不全、听力差，还有脊髓损伤之类的身体问题。另外，一些生病而仍然上课的学生由于服用抗过敏的药物或其他药物产生的副作用，才使他们在学校的学习显得很吃力。

一些学生的学习成绩的确很差。这些学生宁愿看电视，和朋友闲逛也不做作业。在学校，他们上课不专心，也不想花时间和精力掌握在读课程。一些学生有问题是因为他们所在班级要求他们做的事太难了。还有一些学生在思考能力和运动技能方面发展得比同班同学慢，因为他们在这些方面发育还不够成熟，无法解决某个特定年级要求做的事。

另外诸如沮丧和焦虑之类的情感问题也可能造成学生注意力不易集中、学习困难等问题。可能造成学习成绩差的其他因素还有，与酗酒亲戚或正闹离婚的父母住在一起，搬家，或者其他生活上的大变动带来的压力。生活贫困的孩子和青少年可能由于饥饿或担心自己和家人是否有处安身而无法集中注意力。

此外，对一些非英语国家学生来说，英语不是他

们的基本语言,他们最早学的语言不是英语,他们的家人不会英语,那么他们在美国可能听不懂老师课堂上讲的内容。一些学生的家庭环境,缺乏书本、杂志,也缺乏使他好奇、让他们有机会实践课堂上所需技能的材料,这类学生的父母如果很少和孩子交流,孩子就可能缺乏语言技能,因为学校生活里别人说出的和听到的话,他都没有接受下来。

你能想到其他造成学生学习问题的原因吗?

学习障碍——从错误说法中寻找事实

对学习障碍的研究是一门新兴研究,多数没有直接从事教育和研究的人对学习障碍了解得并不多。不澄清一些常见的有关学习障碍的错误说法恐怕只会使这一问题更加严重。

流行解释:学习障碍只影响在校学生。

实际情况:学习障碍影响人一生的各个时期,因为它影响的是人们如何接受、解释信息以及如何组织信息。学习障碍除了影响在校学习外,还使人在做一些普通人认为没什么大不了的事情上显得颇为费劲,比如看不懂蛋糕半成品包装盒上的烤制说明,学不会开车。此外,一些学习障碍者不能很好地掌握社交技

巧。学习障碍的种种表现使他们觉得难以与家人相处，也不容易交上朋友。有学习障碍的儿童可能在玩耍方面就有问题，而年纪大些的学习障碍者往往发现自己必须比普通人更努力才可能得到或保住工作。

流行解释：多数学习障碍者天生就有学习障碍。

实际情况：据美国国家精神健康学会称，尽管学习障碍有时不需要特殊帮助，经过一段时间似乎会有所改善，但学习障碍却是终身相伴的。有些人能自己找到对付学习障碍的方法，但许多成年人不知道自己有学习障碍，以为自己一定是由于智商低或是有什么感情疾患才造成数年来苦苦挣扎度日。

流行解释：学习障碍通常可以通过服用药物治愈。

实际情况：服用药物的确有助于缓解一种称为注意力缺失性多动症的学习障碍，这种多动症表现为一次做一件事时，总是注意力不集中，好动，因此学习有困难，任务也很难完成。尽管药物能有效控制多动症状，使患者有可能把注意力集中在手头的事情上，但药物不能治愈多动症。不过，药物倒是可以帮助他们缓解症状，在缓解时，他们能找到解决问题的办法。

流行解释：学习障碍者如果能再努力一点可能可以表现得好一些。

实际情况:解决生活中面临的任何问题,很重要的一点就是,要有必胜的决心。如果我们不努力,当然毫无成绩。大多数学习障碍者确实一直在努力。由于不知道自己有学习障碍,就没人教他们如何对付学习障碍,因此他们经常花大量时间精力做的却是徒劳无益的事。还有,学习障碍者的思维和学习方式与没有学习障碍的人不同,因此想模仿别人的学习和生活方式常常行不通。一些人往往在几次尝试失败后就放弃了。

流行解释:许多学习有障碍的人在校学习成绩不好,所以他们一定很蠢、很迟钝。

实际情况:学习障碍与个人思考能力无关,它影响的是一个人的学习方法。有学习障碍的人通常智商平平或者高于一般水平。对诵读困难者所做的研究表明,在诵读困难者中,智商高于一般水平的比率大于普通人中的这一比率。事实上,学习障碍者一旦得到帮助,学会适应,学会利用自己的缺陷,他们通常就能和其他人一样学习,一样在生活中出成绩。而且他们中的许多人还能胜过他人。

流行解释:学习障碍者是失败者。

实际情况:学习障碍者不仅和普通人一样聪明或者比普通人聪明,而且常常在一些诸如音乐、美术等

领域表现出多种才能。一些学习障碍者似乎比“正常”人更敏感,这也可能是一种才能。我们后面将谈到,不少领域中许多颇有成就的著名人士一生都有学习障碍。近来,一些教育者发现,这些人对世界作出杰出贡献可能是因为他们的学习障碍使他们具备了更富有创造力的思维能力。

流行解释:被称为有学习障碍会对人造成伤害,对人没有好处。更善意的说法应该是他们“学习上受到挑战”或者说他们有“学习差异”。

实际情况:“学习上受到挑战”和“学习差异”这类说法表述不清,因为每个人的学习方式事实上都略有差异,同样,我们中多数人也感到学习的确是个挑战。因此,这两种说法几乎可以表示任何情况,都不准确。事实上,“学习障碍”一词最准确地描述了这一问题。

许多人主张,学习障碍者享有一定权利。美国承担学习障碍者教育任务的人认为,如果这一问题改成其他名称,那么用于学习障碍相关项目的资金将可能被削减。他们还担心,如果改名,可能使保护学习障碍者免受在校以及工作场所歧视的法律无法补充更新。他们认为学习障碍这一表述有助于人们认识学习障碍可能给有这一问题的人带来的严重困难。

可能有的同学不喜欢“学习障碍”这个词儿,不

过,如果一旦被确诊有学习障碍,就意味着能够得到在学校和生活中所需要的帮助,也意味着开始了解自己。比起有时从同学或是一些说话无心的大人那儿听到"你疯了"、"你真蠢"之类的话相比,这些同学知道自己有学习障碍没有一点坏处。

多数被确诊有学习障碍的人更愿意别人叫自己"学习障碍者"而不愿意被人说成"学习无能",因为前者重点落在"人"上,而不是问题本身。

2

学习障碍及其产生的原因

大部分学习并不在学校进行，了解这一点很重要。事实上，早在我们到学校上学以前就学了最为重要的一些课。比如，无助的新生婴儿必须依靠别人才能满足自己的所有需求。他们坐不了、站不起来，更没法四处走动。他们无法告诉别人自己究竟怎么了，是肚子饿了，什么地方痛了，还是需要换尿布了，当然也无法让别人满足他们的需求。他们所能做的就是哭。不过，这种无助的状态并不会持续很长时间，因为婴儿有十分惊人的学习能力。六个月内，婴儿学会坐，接下来他们会爬，然后能够扶着东西站起来。大约一岁左右，他们通常就能自己站好，然后自己走步。再接着，不知不觉地，他们开始说话了。

就当开玩笑，去问问你爸爸妈妈是否还记得你说的第一个字或句子。我想，你很可能在十到十五个月

大时开始说话。和其他婴儿一样，你最早说的词儿可能是人的名字、你喜欢的玩具或者屋子周围你可以用手指到或抓在手中的普通物品。然后你很可能学会说那些看不见摸不着的东西，比如来、跑、饿等词。第一次开口讲话的两三个月内，蹒跚学步的婴儿很快就开始说两个词组成的句子了，如“要牛奶”，或者“玩具呢？”之后的几个月里，婴儿慢慢理解并且学会越来越多的词。

学习沟通这一过程被称为语言发展过程。语言发展不单纯是自然而然的身体发育过程，更是经过学习获得的，它也只是婴儿必须学习的其中一个技能。这种学习并不像我们想像的那么容易，它几乎可以说是婴儿们的家庭作业了，而这个家庭作业并不好做。

语言由符号组成，词汇则代表具体事物。比如，“猫”代表一种身上长毛，有胡子、有尾巴的四足小动物，但“猫”这词本身并不是动物。有一些词比其他词更具象征意义，或者说更抽象。你很难用图画画出如“向”“的”和“公正”这类词。那么，你觉得儿童是怎么学会这类具有抽象意义的词的呢？

如果你学习的语言和你小时候最早学的语言不同，就知道学说话和听懂别人的话是多么复杂的过程了。想听懂别人说的，也为了让别人听懂你说的，你

需要了解以下这些:

语音: 学会发出组成语言的词的音。或许你觉得自己的弟弟妹妹只是在胡言乱语,不知道他们在说些什么,但事实上他们在练习发音,为他们将来有一天能说对那些词作准备呢。

词法: 了解英语单词的最小意义单位是词素,并且正确使用词素。英语中的"big"是词素,"-er"也是词素。如果你把它们合并,就是"bigger",这时"bigger"的意思就和原先独立的两部分意思不同了。

句法: 了解如何把词串成有意义的句子和短语。或许很早以前,你说的是"车看见",但只要没有我们后面要谈的语言表达障碍,你肯定很快就学会说"看见车"。那么,你觉得自己是怎么学会的呢?

忙碌的大脑

和多数孩子一样,你的大脑并没有在你有了理解能力和口头表达能力后就此度假休息。你接着开始上学,在学校里你得学习认字、看书,或者有时也叫阅读。

阅读比学说话复杂,因为阅读进一步把你的思维带出那个小猫啦,苹果啦这样你看得见摸得着的具体的物质世界。为了看懂语文或者其他别的语言,你必

须学会看懂那些被称为字母的表音书写符号的意思。(我们以前学习汉语拼音，后来又学习外语，不也是这样的吗？——编者注)我们的思维离开看得见摸得着的东西越远，思维就越抽象。如果你想到书面用语就是口头语言的符号的话，那么，你就会明白为什么有人学习认字十分吃力，还有少数人根本就学不会了，当然，口头语言本身也是一种符号。

阅读能力要求同时处理不同的事。我们学会阅读并且能够很好地阅读后，常常忘了阅读其实是十分复杂的一种技能。现在，请拿个书签放在你已读到手头这一页，然后翻到这本书的其他页，看其中一两段。你阅读时，请注意你为了能看出印在那一页上的符号的意思而做的所有事。看完时，尽可能写下你用到的技能。然后回到这一页，把你写的和下面这些点比较一下。

阅读中你必须做的一些事包括：

· 打开书，拿着书并翻动书页，都要求具有协调性，这种协调性被发展心理学家称为良好的肌肉运动协调技能。

· 视线移动而不会看错地方，这是另一种良好的肌肉运动协调技能。

· 注意力集中在印刷文字上，而不是外边汽车的

噪音或者某个同学在屋子里另一个角落和老师的谈话声音上。

- 能区分每一个字,如果是读外文,能区分字母。
- 能把字和发音联系起来。
- 知道怎么把词素组成词。
- 知道怎么把单词串成句子。
- 阅读时脑中出现相应画面,并且有想法。
- 从上下文猜测生词的意思。
- 比较你刚看到的新东西和你已经知道的东西。
- 记住有用的东西。
- 有人对你刚看过的材料提问时,你能找出有关信息。
- 能同时保持上述所有阅读过程相互联系,而不糊涂。这种能力有时称为执行功能。

阅读是一种复杂的活动,它要求阅读者具有掌握多种技能的能力,因此从阅读开始到结束的整个过程可能在许多地方都得停下来。比如,有人对书上文字的认读能力不错,却不能在头脑中形成或留下印象。有的人可能什么都行,惟独不知道怎样从字组成句子的方式中理解句子意思。这可能是因为他们的大脑用不同方式解读文字,使他们无法区分文字间有什么差别。对于这类人来说,注意力集中可能是一个大问

题，因为他们无法长时间集中注意力看材料。或者就像你在第一章做的阅读实验看到的，他们可能把许多字母颠倒过来，这样他们就很难辨认书上的字了。或者也可以说他们可能有排序问题，这个问题造成他们看到的字或词与书上实际印的有着不同的顺序。另外，记忆力问题使孩子很难记住字母，而记住字母又是学习英语阅读前就要求具备的一项基本技能。你还能想出其他什么可能造成阅读困难的情况呢？

阅读不是我们在校惟一必学科目，但的确是一个最基础的科目。有阅读问题的学生往往其他科目也学不好。温达的识字能力问题使她几乎不可能看懂数学课上的应用题。而看不懂题目，当然根本不可能算出什么答案。

做数学运算题除了要求有认读、写作和拼写能力外，还必须有其他类型的肌肉协调能力和思考过程。

就算纳森和班上其他同学一样，没有认读方面问题，他的理解力还是很差，也记不住看过的东西。写作文时，他的想法分散，集中不起来；他常常忘记自己两分钟前想到的东西，结果写下的只是一些为应付作业填满作业纸的文字。当然，老师经常说他写的东西前言不搭后语，不知所云。

不管学习哪一门课程，各年级学生都会在前一年所学的基础上学些新技能。比如，幼儿园的孩子学习握笔，学写自己的名字。一年级学生则学习用一笔一画地抄写单词，到一年级结束时，他们能写些小故事。

再说一说美国学生加瑞吧。上小学时，加瑞的同班同学都忙着写不同动物的小报告，可加瑞还在费劲地学习握笔，学习控制笔画。加瑞觉得，笔这东西有时看上去真像是有生命似的，老不听自己使唤。二年级结束时，其他同学已经会写连笔字或书写体了，可他还在加倍努力地学习握笔。后来老师要求学生造更长更复杂的句子，加瑞却忙着练习写连笔字，根本就没时间造句。到了三年级，老师开始教标点符号和大写，加瑞只好放弃了。

四年级学生一般能写完整句子甚至段落。他们懂得选合适的词，他们的句读能力也在加强。到小学毕业，他们应该能够用不同句型写出较长的文章。他们学了词性，能用正确的语法写句子。短短几年内，多数学生能从学会握笔和临摹字母开始，一步一个脚印地一直往下学。可加瑞不行。他于是认为自己太笨了，又恨自己跟不上，最后，他竟然要么不写，要么就用笔尖划破作业纸，然后交给老师，他总是装出一

副对学习满不在乎的样子。

如果你想看看自己自上学以来,书写技能提高了多少,可以试试下面这个实验。用左手写下自己的名字和这本书的一两个句子,如果你是左撇子,那就用右手写。然后同样用刚刚写过字的那只手造一些句子。你的手感到累吗?大脑累吗?想想看,如果你在学校一开始就被要求用那边你不擅长的手写东西,你有什么感觉呢?有一定学习障碍的人必须每天面临着这一感觉。你的字能写到现在这程度,当初可也是花了力气,集中注意力才掌握包括写字在内的各项技能的吧。

学习障碍的类型

许多学习障碍是由于大脑在处理感官接收信息的过程中出现了问题引起的。这一过程被称作感知。尽管我们用眼睛看,用耳朵听,用鼻子闻,用舌头尝,但却是靠大脑去感知所有看到的、听到的、闻到的和尝到的。感知可能诱导我们,使我们把事物想像成与现实不同的事物。或许你曾看到一轮满月升起,那么,你是否觉得它靠近天地之间的地平线时显得特别

大，而它移到天空更高处时又似乎缩小了呢？月亮本身并没有真的变小，不过和多数人一样，你感觉它变了。

为了看看感知究竟对人有多大的诱导作用，我们先拿个柠檬尝尝。然后吃半匙白糖，再尝一下柠檬。你觉得哪一次柠檬更酸呢？柠檬变了吗，还是你对柠檬味道的感觉变了？为什么有这种变化呢？

每年同学们都在学习新技能，而那些未被确诊为有学习障碍，也得不到特殊帮助的学生，像加瑞、纳森和温达，却越来越落后于自己的同班同学了。技能的学习是循序渐进的，所以他们没法靠自己赶上别人。

教育者和科学家几年来一直在研究人在学习过程中可能出现的问题，他们已经想出对这些问题的几个不同命名和分类方法。我们了解了一些学习障碍是如何影响学习的，而对于造成学习障碍的原因，我们除了知道错误的感知可能造成学习障碍外，对其他方面原因却不了解。因此，我们使用的名称反映的是某种学习障碍的外部特征表现，而不是大脑内部表现出的特征。弄明白这些不同类型的学习障碍的名称有助于确保学习障碍者得到他们真正需要的帮助。此外，谈到学习障碍最常用到的就是美国精神病协会创立的体系。

发展性言语和语言障碍

发展性言语和语言障碍，指口头语言方面的沟通障碍。这些障碍影响孩子上学前的学习。孩子可能出现以下三种形式的发展性言语和语言障碍：

发展性吐字障碍。有这一问题的孩子很难控制自己说话的快慢。他们可能说得过快几近含糊，或者不停顿地把所有词一股脑儿一起说出来，快得几乎到了叫人听不懂的地步。一些孩子可能比其他孩子花更长时间学习基本发音。另一些孩子有咬舌头的毛病，比如，他们把英文中的 run 说成 wun 或 thum。还有一种则表现为口吃，不断重复词的第一个音。

发展性语言表达障碍。有这一问题的孩子能够正确发音，但用词却有困难。比如，四五岁的孩子可能还只会说两个字的句子。另一种情况是其他小孩早就学会说符合语法规范的句子了，可这类孩子还不行。因此，一个说英文的六岁小孩如果还用宾格 me 而不是主格 I 把“我想回家”说成“Me want to go home”的话，他很可能就有发展性语言表达障碍问题了。

发展性语言接收障碍。有这一问题的孩子常常无法弄懂某些发音、单词或句子的意思。出于某种与听力无关的原因，他们听到的音往往是混杂在一起的。

如果把大脑比作收音机的话，可以说他们的大脑发出的脑波处在一个十分不同的频率上，接收效果很差。这一问题使他们错误理解指示，没法像其他孩子那样按指示行事。我们学说话通常要靠听和模仿，因此有发展性语言接收障碍的孩子往往也有发展性语言表达障碍问题。这类孩子学会说话后，要想听懂别人的话或许还得叫别人一遍又一遍地重复所说的话。

学习技能障碍

第二种类型的学习障碍是学习技能障碍，这种障碍一直到孩子上学后第一次被要求掌握读、写、算以及参加活动时才表现出来。它包括：

发展性阅读障碍。有时叫诵读困难，据估计美国有2%—8%的小学生受到这一障碍的影响。有这一障碍的人不仅有识字困难，也有写作和拼写困难。他们很难根据字母念出英文单词，他们往往靠辨认词形而非字母把词读出来。许多有诵读困难的人不是颠倒字母，就是排错单词里的字母顺序。还有不少人总是很难分清左右，这使他们很难识别时间。有时有这种障碍的人很难有序地整理信息并记在脑中。

发展性写作障碍。有这种障碍的孩子发现自己几乎不可能写出什么。这一问题有时表现为写不出符合语法的句子。有时手的动作不协调和记忆力差也可能造成这一问题。另外还有拼写问题。如果他们的书写一团糟,他们就得花很长时间来写,这叫作书写困难。

发展性算术障碍。数学是既复杂又抽象的科目。如果要你列出做对一道数学题必须知道的所有的东西,你会发现要了解的真是太多了。这些可能包括以下几点:

- 能辨认数字,了解数字代表的意义。
- 能区分加号、减号以及其他你得用到的符号。
- 记得住加减乘除运算规则。
- 能够按正确数列写出运算结果数字。
- 懂得按正确顺序分步运算。
- 理解位数和分数概念。

有发展性算术障碍的人对于上述能力中的一个或几个存在困难,造成数学学习困难。这种学习障碍有时也叫计算困难。

注意力障碍

注意力障碍是一种神经生物的障碍状态,它可能

给人们生活带来诸多困难。它包括：

注意力缺失障碍（简称ADD）。有注意力缺失障碍的人很难控制自己的注意力。他们无法一次专注于一件事，而是注意自己周围的一切事情，或者是注意力很快就转移。有时候，他们完全沉浸于某件事，无法把注意力从这件事情上转移开。当然，要组织学习或完成日常活动所需的小任务，他们也觉得困难重重。

一些有这种障碍的人发现自己很难弄清楚该先做哪件事。而难以集中注意力，无法组织活动常常使他们犯些粗心的错误。无论做作业还是干家务，他们常常有始无终，似乎显得很健忘。另外，常丢东西，不注意细节也都是这一障碍的表现。

根据美国国家健康局研究表明，有其他类型学习障碍的孩子中，至少有20％的人也有注意力缺失障碍问题。其他研究人员估计这一数字比例可能还要高。

注意力缺失性多动症（简称ADHD）。多动或好动是比他人活跃得多的一种复杂说法。据美国精神疾病协会称，在校生中3％—5％的孩子有多动症。另据研究人员称，15％—20％有学习障碍的人表现出有某种程度的多动症。

多动症者表现为：

• 不能安静地坐着。

• 坐立不安，爱四处走动，总是一副要出发的样子。

• 玩的时候总是安静不下来。

• 话太多。

• 爱打断别人的话。

• 常常控制不住自己的言行。

• 没耐心按顺序等待。

曾有许多学习障碍专家认为，患多动症的男孩比女孩多。但现在他们的看法有了改变，认为之所以有更多男孩被确诊为学习障碍者，是因为虽然同样都有多动症，但男孩的行为往往比女孩更叫老师头疼。为什么会这样呢？

在本书第一章，你认识了加瑞、纳森和温达，也知道他们在学校碰到的问题。不过现在再请你花几分钟回顾一下他们的情况，这次你会发现你自己对学习障碍已经有不少了解了。那么你觉得他们三人都有怎样的学习障碍呢？

加瑞的学习障碍很容易就可以看出来。他有注意力缺失性多动症。温达有发展性阅读障碍，或者说诵读困难，不过她的书写也同时受到影响，因此，她也

被诊断为有发展性写作障碍,或者说书写困难。纳森的问题比温达复杂。考虑到他从小就不能很好地听懂指示,他很可能有发展性语言接收障碍。另外,他的记忆力有问题,所以他还有注意力缺失障碍。他记东西时注意力总不集中,所以英语和数学都因此受到影响。

你可能想到自己,为什么总感到做作业有困难,其实,很多人和你有同感。你看,就算是那些以诊断学习障碍为职业的教育者和心理学家们,为了弄清学习障碍者在学习过程中的哪一部分出了问题,往往必须花好几个小时与有学习障碍的孩子待在一起。同样,他们对每个在家或在校有学习障碍的孩子的点滴令人费解的学习障碍表现进行分类时,也常常感到困惑而且费劲。

对各种学习障碍表现进行分类和命名难度很大,其中一个重要原因是,各种不同障碍表现常常出现重叠。比如,你有阅读困难,那么你学数学也会有困难,因为你解数学题之前必须看得懂数字。如果你有注意力缺失障碍,注意力难以集中,那么,在很多课程上你也会有困难,因为不管学什么,比如从数学到拼写,都要求必须对手头正在进行的事多少集中一些注意力。

走出学习障碍误区

专家们完全相信，学习障碍与个人智力以及个人性格无关。但即使这样，他们也没有百分之百的把握说清楚人们患有学习障碍的原因。20 世纪 90 年代中，研究人员经过刻苦钻研，终于圈定大脑的某个区域是人们学习时可能出问题的地方。现在多数研究人员认为造成人们学习困难的大脑部位不止一处。另外，他们也找到一些不仅揭示大脑构成的秘密，而且更重要的是能揭开学习障碍之谜的线索。

大脑的工作方式也可能造成人的学习障碍。大脑工作过程中出现的干扰因素极其微妙，人们很难察觉出来。尽管现代科技中的正电子发射 X 射线层析照相技术和磁共振成像技术使研究人员弄清了人体大脑的工作方式，但要准确理解引起学习障碍的诸多方面原因，还有许多方面有待于进一步研究。

为什么这一切都是谜？就因为大脑是人体最复杂也是最神奇的部分。看看以下有关大脑的实际情况：

· 刚出生婴儿大脑的重量只有成人大脑重量的四分之一。但两岁儿童大脑的重量就已经是约三磅

重的成年人大脑的四分之三了。

• 婴儿出生后很长时间脑细胞一直持续生长。

• 成人大脑重量约占体重的2%。

• 大脑皮层负责大部分思维活动，这部分看上去有些像菜花的区域每平方厘米包含15 000 000个神经细胞，神经细胞也叫神经元。

• 每个神经元与其他神经元可以构成1 000到10 000种连接。

• 神经元之间发送信息速度可以达到每秒数百个比特。

现在，有关大脑的研究成果已经开始为与学习障碍相关的不解之谜提供线索了。科学家们发现，母体内的婴儿如果大脑一部分的发育比另一部分慢，就可能影响到他们日后处理信息的能力。科学家们还发现，卵子受精成胚胎后，连接大脑和脊柱的脑干也很快形成了。接下来的三周内，人体胚胎发育成了成形的大脑。随后出现的就是把小脑分成两半的脑脊。小脑是整个大脑负责感知、语言和思维的最大部分。胚胎发育到5—7个月时，脑细胞就已经有具体分工，神经元也形成信息流通的神经网络。

但是，如果右半脑由于不得不超过设计负荷运转，最终使左半脑发育速度赶不上右半脑的话，人的

语言能力、记忆能力、理解能力、逻辑能力和分析能力都将受到影响。有右半脑优势的人对学习和日常生活采取一种全面综合的态度。他们很难把大块信息分割成一个个小信息，也很难分步骤完成一项大任务。由于他们很难把单词分解成更小一些的组成部分来解读单词，所以他们通常比其他孩子识字晚。

相反地，如果右半脑发育得比左半脑慢，人们往往很难按时间顺序排列事物。比如，他们可能很难理解像第一、接着、最后这样一些表示顺序的概念。缺乏对自己身体的感觉使受左半脑控制的人显得笨手笨脚。他们还有空间感方面问题。他们很难想出东西放在哪了，很难从前景推断出背景。他们的视觉感官也存在问题。尽管他们注重细节，但多数时候他们忽视了要点。可以说，他们是只见树木不见森林的人。

大脑的前脑叶负责执行功能。它扮演着与管理一家大公司所有部门和员工十分相似的角色，即负责确定不同大脑部分的联系方式。它引导信息从大脑一边流向另一边。同时它也负责组织、计划、判断、集中注意力以及组织和评估信息。研究人员发现前脑叶区血液流通不畅可能会影响到执行功能。

显而易见，以上三种大脑发育模式的任何一种都

可能造成学习障碍。目前，神经科学家正努力弄清为什么大脑的一部分比另一部分发育更快或者工作得更勤。有一种理论认为，大脑不活跃的部分可能是葡萄糖或血糖不够。葡萄糖和让汽车引擎运转的汽油有些相似，它是保持大脑工作的燃料。

其他研究人员发现，由于身体分泌过多或过少有助于信息在大脑细胞间移动的物质，而造成的神经化学失衡也可能引起学习障碍。他们还发现有注意力缺失性多动症的人往往不能分泌出足够的大脑化学物质，这种化学物质叫作儿茶酚胺，它控制人的肌肉运动行为和运动动力。一些药，如有时用于治疗帕金森症的多巴胺，可以提高大脑中儿茶酚胺水平，目前已有事实证明这些药物有缓解多动症的作用。

另一有趣的发现是，60%有学习障碍的孩子至少有一个近亲也有学习障碍。一项对阅读障碍孩子的研究显示，88%有此障碍的孩子的家庭成员有语言处理障碍。许多研究人员认为，学习障碍可能具有遗传性，他们现在正在分离那些可能造成一些学习障碍的家族世代遗传的基因。

尽管科学家仍在努力弄清造成学习障碍的真实原因，他们的确还是了解了一些可能使大脑结构受损的情况。一些情况下，身体受到程度可能很小的损

伤，却可能足以造成学习障碍。

胎儿大脑发育问题

胎儿在母体内形成和生长期间很容易受到许多不同情况的伤害。以下一些情况不一定直接损害到胎儿的大脑，但的确增加早产的危险，而且早产儿的大脑受损的发生率较高。影响胎儿大脑发育的因素包括：

孕妇营养不良。胎儿依靠孕妇所吃的食物为生。孕妇饮食不当，未能摄取足量营养，产下的婴儿往往体重偏低，同时伴有出生缺陷，其中包括大脑损伤。菠菜中存在的一种营养物质叶酸对于婴儿大脑发育尤其重要。

妊娠并发症。宫内流血或胎盘附着不好，都可能造成胎儿大脑损伤。

孕妇疾病。麻疹、弓形体病（一种孕妇可能从食生肉的猫身上感染的病）、性传播疾病如梅毒之类的疾病都可能造成胎儿时期大脑发育问题。如果孕妇患有糖尿病或肾病也会影响胎儿。

溶血性疾患儿。有些孕妇体内血液含有一种婴儿体内所没有的 RH 蛋白质，这类孕妇被称作 RH 阴性。RH 阴性的孕妇如果怀有 RH 阳性的胎儿，就会

给胎儿的大脑带来不利的因素,甚至影响到胎儿的生命。

有毒物质。辐射、强浓度化学剂品,以及大气污染、水污染肯定对胎儿有影响,但要说影响最大的还是孕妇摄入体内并直接进入胎儿体内的有毒物质,这其中包括烟草、药物和酒精。

胎儿酒精综合症和胎儿酒精影响症

胎儿酒精影响症(简称为 FAE),指孕妇体内胎儿受到孕妇所饮酒精影响造成的症状。如果胎儿受到的影响十分严重,就可以说是患有胎儿酒精综合症(简称为 FAS)了。患有胎儿酒精综合症的儿童智商低于一般水平;而患有胎儿酒精影响症的儿童大脑损伤不那么严重,因此他们的智商可能还处于正常水平。这两类儿童大多数都表现出一定形式的学习障碍。

上述两类儿童的学习障碍表现为:

- 好动
- 注意力不易集中
- 易冲动
- 沟通技能差

• 缺乏判断力

在美国和加拿大，酒精是造成出生婴儿缺陷的主要原因。如果孕妇或打算怀孕的妇女不喝酒，她们子女的这种终生相伴的缺陷问题是可以防止的。胎儿的大脑在整个孕期都处于发育状态，因此，孕妇不管在哪个阶段喝酒都不安全。

加瑞的母亲一直怀疑是否因为自己在怀加瑞时喝酒才造成他今天的学习障碍。她以前爱参加聚会，她记得，得知自己怀孕前至少有两次喝醉了酒。后来经过测试证实自己怀上了孩子后，她就遵照医嘱，在生下加瑞前再没喝过酒。后来，一直到加瑞上学后出现学习障碍，她才意识到哪怕是少量酒精也可能对胎儿正在发育的大脑造成严重损害。尽管她并非有意伤害自己的儿子，她还是觉得自己犯了一个无法挽救的大错。她难以忍受自己这份愧疚。

出生后脑损伤

孩子出生后，仍然有一些情况可能造成孩子大脑受损，引发学习障碍。分娩本身也可能引起孩子日后在学习中出现的问题。难产，包括臀位分娩，即婴儿出生时不是头部先出来，而是臀部或双脚先出来，会阻断婴儿脑部供氧，增加造成学习障碍的可能性。同

样，脐带绕颈出生的婴儿日后也可能有学习障碍问题。借助产钳出生的孩子有学习障碍问题的可能性也极大，因为婴儿大脑可能由于产钳受到损伤。

出生后的一年里，婴儿大脑继续发育。这个时期内，婴儿特别容易受到铅和镉影响，这些铅和镉常常存在油漆残留物中，孩子吃了这些东西可能造成永久性大脑损伤。发高烧、窒息、与脑部有关的疾病，如脑膜炎、头部受伤等都可能造成婴儿学习障碍。

科学家们还不能十分肯定所有各种类型的学习障碍是由大脑哪些区域以及大脑哪些功能引起的，不过，了解造成学习障碍的已知因素，却是预防的关键。到目前为止，还没有什么神奇药方能治愈学习障碍，但现在每年都有一些关于人脑思维方式和如何让大脑更有效工作的新发现。尽管还有不少学习障碍的谜团尚未揭开，但我们可以确定一点，有学习障碍的人只要得到他们需要的帮助就可能在学校和以后的生活中获得成功。

3

情感因素对学习的影响

纳森在自然实验课得了多个“优”，看来还是个聪明的小伙子，但多数时候，由于其他功课太差，他觉得自己很笨。对于温达来说，上学就意味着挣扎，她经常想到放弃。加瑞似乎对自己与周围格格不入满不在乎，但内心深处他感到自己像是被人排斥的局外人。由于学习障碍，他觉得自己在不管什么地方都是一个怪人，仿佛是降生在另一个星球上的人。虽然他们待在学校的时间是一周五天，一天六个小时，暑假还有两个半月假期，但这三个学生在学校的艰难日子影响到了他们的自我意识。

自尊是我们自己对自己描绘的一种形象，它与我们在生活中是赢家还是败者有很大关系。积极的自尊，加上主动接受挑战、努力工作，是做好一切的关键。我们对自己感觉良好时，通常就会有一种“我能

行”的积极能动态度。我们对自己感觉不好，或不喜欢自己时，常常会因为害怕失败而不敢尝试新事物。

许多有学习障碍的学生自尊心不强。加瑞、温达和纳森很难完成其他同学能轻而易举完成的任务。因此，他们常常受到父母和老师批评，同学也取笑他们，说他们是落后分子。人们极力劝他们再努力一些，但无论他们付出多大努力，还是学不会别人的学习方式。这也就难怪他们对自己感觉不好了。学习障碍也同样造成校外生活障碍。

纳森总想帮忙干点家务活，但他就是看见垃圾，也常忘记该把它拿出去倒掉。他母亲不完全了解他的记忆障碍，所以每次得提醒他做连比他小的人都能记得住的事情时，他母亲就感到十分失望，总是说他“不是一个有责任心的人”。他从此也认为自己真是那样一个人。

温达的房间总是一团糟。她也想保持房间整洁，但她的鞋子、CD盘、填充动物玩具和衣服似乎都很有个性，就像她努力想读出书页上的那些字母一样有个性，她控制不了它们。几乎每个月，她妈妈都得为她整理房间，她妈妈一边整理一边冲她喊，说她一点也不会收拾自己的东西。她妈妈甚至警告她，“如果你管不了自己的衣服，我们就再也不给你买衣服了。”

如果有人花点时间教温达，一次整理一点，避免到最后难以收拾，温达可能可以把房间收拾干净，但是没人告诉她，她也不知道这个窍门。为什么没有人教她呢？因为没有学习障碍的人常常以为，自己很容易做的事情，其他人应该一样觉得简单。就算她参加了学校开设的一周几次的课程特殊辅导班，在家里需要的这种指点却得不到。她开始觉得自己不仅有已经确诊的诵读困难，恐怕其他方面也有问题。于是有时她觉得自己很弱智。

加瑞常常觉得大多数他认识的人似乎无法容忍与他在一起，甚至自己的父母也这样。他记得从懂事开始，他与父母的谈话就都是不能做什么什么之类的事。他也知道，每次父亲让他看怎么给自家的汽车加汽油，或带他一起去钓鱼，他都让父亲很失望。有一次，换汽油时他被一小桶旧汽油绊倒，汽油泼到了整个车道。而另一次钓鱼，简直就是一场灾难，他先是手被鱼钩钩住，然后又从小船上掉到水里，他掉下去时，又打翻了小船，他爸爸也掉到水里。于是，他爸爸就责备他：“你怎么就不能和其他孩子一样呢？”

加瑞也纳闷儿，为什么自己和别人不一样呢？他当然想和其他同龄孩子一样。他觉得，如果同班同学不再取笑自己，在餐厅坐在一起吃饭时不注意自己的

话，那他就是世界上最幸福的人了。他厌倦了人们叫他傻瓜、吹牛大王，也厌倦了听人们说他像个长不大的孩子。他对自己家人和学校里的人的愤怒程度有时强烈到自己都害怕。长大以后，一碰到上面说的情况，他就情绪激动，发誓毕生一定要对那些取笑过他的人进行报复。

这些年轻人面临的问题并不是特殊的问题。这些问题源于一个共同事实，即学习障碍影响人一生的各个方面。这些问题也源于另一个矛盾事实：世界上大多数人并不明白有学习障碍的人可能无法达到人们对他们的期望。像加瑞、温达和纳森这些有学习障碍的青少年由于已经习惯于失败，对别人给他们的否定评价也习以为常，所以他们常常认为自己不但犯了太多错误，而且还都是大错。

美国堪萨斯州立大学 1997 年对有学习障碍的成年人做的一份调查显示，学习上用到的最重要的技能不是如何查字典或找出数字的平方根，而是：

- 自信
- 有效沟通
- 做决定
- 交友
- 与家人和其他关系密切的朋友融洽相处

这些能力对于创造和谐的生活十分重要。许多有学习障碍的人都缺乏这些能力，不过，只要教导有方，这些能力是会被所有不管有没有学习障碍的人掌握的。

我不是傻瓜

在美国，称呼可以成为有用的工具。比如，经过测试你被确定为学习障碍者，那么这种称呼可以使你合法地获得学校的帮助。你可能得到特殊的指导，或者你的学习材料与没有学习障碍的人的材料稍有不同。考试时，老师可能给你安排单独考场，这样你就不会受其他同学干扰。如果你不能写答案，那么你可以把答案录在录音机里。被确定为有学习障碍也意味着你受到美国国家联邦法律的保护而不会受到歧视。

我们已经知道，学习障碍与智商无关。被称为学习障碍者的人事实上只可能有两种情况，或者智力平平，或者智商超出一般水平。你可能既是天才又有学习障碍，但是，如果你有学习障碍，智商就不可能低于一般水平。智商水平低于一般水平而出现学习障碍的人被叫做智力受损者，这一类人不同于我们讨论的

学习障碍者。尽管有学习障碍的人和其他人一样聪明，甚至比其他人更聪明，但有时他们身边的人却不理解这一点。由于这种不理解，人们可能为有学习障碍的人贴上自己编的标签，其中一些是：

- 差生
- 懒鬼
- 马大哈
- 被动消极者
- 捣乱鬼
- 空想宇航员
- 哑巴，笨蛋
- 疯子

问题在于，这些标签都不准确。尽管有证据表明这些标签说的不是事实，但是听一段时间后，我们也开始相信了。最后我们把它们添加到我们的自我形象认识中，然后真的像标签上说的那样做了。如果有人告诉我们，说我们不聪明，并且把我们当作一个没有学习能力的人来对待，那会怎样呢？对了！我们就不学了。这种效应就像是那种说什么，什么就实现的预言。

很快，别人骂不骂我们关系不大了，因为我们开始自己骂自己了。我们没有现实地面对，进而想办法

解决自己的学习障碍问题，而是责怪自己总是辜负他人的期望和自己的期望。我们不仅因为课内课外做不好而羞愧难当，而且自己也感到有一种羞耻感。如果有学习障碍的人来自于一个有较高成就的家庭，他们会觉得更加难以忍受。每次和有成就的家人相比，他们就会受到伤害，认为自己无法达到家人的标准。

我们通过学习，掌握拼写、分数、一些地名等，同样，无助的感觉也是一点一点产生的。一些有学习障碍的人特别容易产生无助感。据美国国家精神健康学院的艾克斯维尔·卡斯泰拉诺斯称，所有孩子都有正常的学习和了解世界的动力。但是，“他们一旦泄气，坚信自己成功不了，就不再努力，一下子变懒了。”而当他们放弃时，一种精神健康专家称之为“学会的无助”的东西使他们感觉更糟。对一些年轻人来说，放弃就意味着不必在学校再努力，有些人甚至退学。1991年对全美国有学习障碍的学生进行的研究显示，35％有学习障碍的中学生中途退学。

感到自己无力处理学习障碍问题的年轻人可能不会尝试自己想做的事，比如学攀岩、上美术课、参加俱乐部或者交朋友及保持友谊等。他们甚至可能招致父母、老师和同班同学更多的批评。“学会的无助”就是坚信尝试没有任何用处，这种想法使他们找不到

为自己辩护的方式方法。

自尊不是什么玩笑事。没有人愿意相信，是因为那些挥之不去的东西而使自己感到很糟糕。感到羞愧是最不舒服的感觉。但是我们无法容忍自己的时候，却常常假装感觉不到。然后我们会向外寻找出路，想办法增强自己的自尊心。对自己感觉越不好，能拥有一些和我们一样的朋友就显得越重要。对自己感到羞愧的时候，别人对我们的否定性评价更容易伤害我们。

自觉羞愧的有学习障碍的儿童、青少年和成年人用不少方法解决羞愧难当这种痛苦的感觉。一些人想办法掩饰自己的学习障碍。为了能掩盖住任何可能表明他们与别人不同的现象，他们逼着自己用两倍于同班同学的努力来学习。一些人过于担心别人发现自己的真实情况，他们显得很害怕，尽量避免与其他人密切交往。

不过，无论怎么努力和掩饰，学习障碍最终还是会成为他们的绊脚石，伴随他们左右。就算花的时间是别人的三到四倍也不会使学习障碍消失。事实上，把自己逼到如此大的压力之下可能造成其他问题，让人产生挫败感，最后可能干脆完全放弃努力。

怀疑自己孩子有学习障碍的父母有时也玩这种

掩饰游戏。只要他们儿女的成绩属于可接受范围，在学校不惹麻烦，他们就不愿意面对自己儿女有学习障碍这一事实。一些家长帮助孩子掩盖这一事实，比如帮孩子做作业，把孩子学习上的困难归咎于老师或其他因素。家长难以接受孩子的学习障碍就会造成孩子自我意识不强。自我意识不强的人在没有他人帮助的情况之下可能陷入沮丧，觉得生活没有意义。研究表明，有学习障碍的人比没有学习障碍的人更容易自杀。

温达的老师第一次告知温达父母她可以在学校得到特殊帮助时，被她的父母拒绝了。温达的母亲对老师说："她没有问题，她只不过需要再努力一些。"和其他缺乏学习障碍相关知识的父母一样，温达的父母把老师的话当成是一种侮辱。他们觉得老师告诉他们的是他们的孩子没有其他孩子聪明。结果，温达两年多来没有得到任何特殊帮助。两年来，她觉得自己越来越落后，自我感觉也越来越差。

有学习障碍的孩子、青少年和成年人除了努力表现好以外，他们还常常用其他方式保护自己，避开学习障碍可能带来的失败感和异类感。其中一种方式就是生气。人感到愤怒但又不能或不愿说的时候，往往会在行动上表现出来。比如，他们尽量显得十分固

执，好像不在乎别人对他们的期望。美国国家法院和教育测试服务中心 1997 年进行的一项研究表明，被测试的 50%青少年罪犯都有事先没被发现的学习障碍。此后，不断有其他许多研究显示，青少年罪犯和成人罪犯中有学习障碍的占 30%—50%。现在，许多教育心理学家认为，学习障碍，特别是注意力缺失性多动症是导致青少年犯罪的危险因素。

多数有学习障碍的人不会以上述强烈的方式来表现自己。而且，并非所有人都用生气的方式来掩盖学习障碍。以下是其他一些掩饰自己有学习障碍的做法：

- 装傻。
- 特别能帮助人。
- 特别擅长解释没做作业的原因。
- 装出不在意成功的样子。
- 表现出一副一切都很无聊的样子。
- 生活中出现不顺心的事就怪别人。
- 指使别人为自己做事。
- 蜷缩到别人看不到的地方。

还有一些年轻人想通过喝酒和毒品来摆脱学习障碍给他们带来的艰难境地。

加瑞上中学时开始和一两个邻居男孩喝酒。他

喝下那些男孩从家里冰箱中拿来的啤酒后，觉得自己和别的孩子没什么两样。喝完酒大家看上去都傻乎乎的，谁在意谁呢？而且，既然所有人似乎都觉得自己是个坏孩子，自己或许可以证明一下他们的看法嘛。

加瑞不是惟一有这种想法的孩子。美国哥伦比亚大学的研究表明，被确诊为有注意力缺失性多动症的孩子进入少年时期往往比没有此症状的孩子更容易酗酒和使用毒品。另外，他们也滥用钱财。尽管到成人时期他们滥用钱财的情况有所好转，但比起没有学习障碍的成年人来他们的情况要糟得多。

以上一些处理学习障碍的方法存在一个问题，那就是，这些方法并没有使原先的问题得到缓解。忽略学习障碍并不能使学习障碍消失。即使是把情绪表现出来、开开玩笑或者指使他人，这些都只能暂时让人好受一些，却无助于最终增强个人自尊心。自我接受并聊一聊学习障碍引起的难受感觉，这才有助于有学习障碍的人找到开始解决问题的力量和勇气。

没人理解我

有学习障碍的儿童和青少年除了总是学不好功

课外，还常常面临同龄人的排斥。在一份美国堪萨斯州立大学学习障碍研究学院所做的研究报告中，学习障碍者称，毕业后，他们生活中的最大问题是社交方面问题。

每个人都需要有家庭归属感和社交团体归属感。学会与人友好相处，交朋友以及保持友谊等都是生活的很大一部分。孩子长大成人时，与人建立关系并且和谐相处的愿望就显得更加重要了。美国有研究表明，在家里长大的两岁大的孩子有10%的时间和其他孩子一起玩耍。7—10岁时，他们有超过40%的时间和小朋友一起玩，一起聊天。

花上几分钟想想有生以来你和别人交往的所有时刻。交往可以指和别人说话，和别人一起做事，或者甚至包括你经过走廊时对别人点点头或笑笑。那么社交在你一生中究竟起多大作用呢？

哈里·斯塔克·沙利文是著名的心理学家，他研究的是朋友在帮助年轻人进入成人期以及形成幸福感方面起的作用，他认为朋友对青少年有着积极的作用，能帮助青少年满足以下需求：

- 受人关爱，有安全感
- 有玩伴
- 社交时被接纳

• 亲密情感
• 异性关系

如果青少年在青春期早期没有机会交朋友，他们的自尊心就会受到伤害。之后他们想结交约会朋友也会出现其他许多问题。

有学习障碍的年轻人很难与人交往的一个原因就是怕被人取笑。当温达被其他小孩称为笨蛋时，她立即对与人交往产生厌恶感，她想避开他们，或者尽量不和他们在一起来解决这个问题。有时她独自一人待在家里，想到小朋友给她取外号，她就会伤心地哭。纳森在校的大部分时间都和同学们在一起，但每次他试着做事却失败时，同学们总爱取笑他，于是多数情况下，他不想和他们交往，而是躲到一边看电视，借以逃避和同学打交道。后来，朋友给了他一台电脑，他就常常在网上消磨时光了。这些活动似乎比和人交往安全多了。加瑞对被人称作“特殊教育儿童”、傻瓜，感到非常恼火，每次有人这么奚落他，他就挥拳相向。

取笑他人是一件很严重的事。取笑有时不仅是口头谩骂，而且还可能是身体的虐待。1998 年夏天，俄亥俄州托莱多市四名少年被指控用扫帚、苍蝇拍和皮带折磨一名有学习障碍的 15 岁少年，其中包括打

和性虐待。被捕后,他们被控犯有重罪和绑架罪。所幸的是,多数辱骂和奚落不会造成身体伤害,只会留下情感伤痕,但情感虐待造成的后果却可能是永久性的,而且这种情况经常发生。

据一项堪萨斯州立大学的研究,有学习障碍的学生常常遭到被分到同一个小组共同做设计的学生的虐待。对于一些有学习障碍的学生来说,合作这种社交技能实在太复杂了,根本掌握不了。研究人员还发现,正规课堂里,有学习障碍的学生常常被同班同学忽视、取笑,同学也常向老师打小报告说他们的不是。不过,这一研究也提到令人高兴的事,那就是,有学习障碍的人一旦学会怎样与人合作,他们就能在小组中表现得很不错。当然,其他同学也就不再取笑他们了。

并非所有有学习障碍的青少年都像温达那样不和人交往,感到孤独,有些人还是很爱交朋友的,这主要看他们的学习障碍类型及其严重程度。据堪萨斯州立大学的调查结果显示,有学习障碍的学生和没有学习障碍的学生有同样数量的可交谈聊天的伙伴。学习障碍生告诉研究人员,比起那些没有学习障碍的学生,他们自己在聊天中更主动一些;放学后和在家里也都花更多时间和朋友在一起。据说,他们和其他

同学一样经常在电话里聊天，他们的好朋友也并不比其他同学少。研究人员认为，有轻度学习障碍的学生可以学会依靠一定社交技能来弥补学业给他们带来的问题。

在校和同学聊天，课外和同学闲逛，这些都是简单的社交活动。堪萨斯州立大学的研究人员发现，被确诊为有学习障碍的学生和朋友一起去的地方不多，也更少邀请朋友参加活动。因为这些活动更复杂，也要求更多社交技能。比起那些没有学习障碍的学生，有学习障碍的学生更少参加体育比赛和课外活动。

以下是一些学习障碍者感到困难的其他复杂社交技能：

- 劝说
- 协商
- 应对来自同龄人的压力
- 批评和接受批评
- 与小组成员友好相处
- 约会

有学习障碍的人比没有学习障碍的人更难进行上述这些活动，你认为原因是什么呢？说服朋友做某件事，第一眼看上去似乎是个简单的事儿，但实际上很复杂，需要不少技巧，比如，讲话用词要得当，注意

力要集中,而这些也是课堂学习要用到的技能。

想像一下你找朋友借5块钱的具体情形。首先,你得注意朋友当时的心情,才能挑准时机提出借钱的事。当你开口时,还得想出一个他能接受的正当理由,让他觉得自己应该把钱借给你。要能做到这一点,你得站在别人的立场上,按照别人的思路思考。当我们有站在别人的角度看世界的能力,就能够和别人顺利交往了。

你在计划着怎么借钱时,最好能想出一个以上的借钱理由,以防第一个理由不奏效。接着,在和朋友说这件事时,你要保证自己的语调和眼神令人信服。为了增加借到钱的可能性,你还得注意对方说的话、面部表情以及语调,以便准确判断出他的真实意图。这些非言语提示对于理解他人和与他人沟通都十分重要。据艾莫利大学的儿童心理学家研究员马歇尔·杜克称,人们说话沟通时,通过言语传达的意思只有7%;而92%的意思传达是通过声调、面部表情、手势和体语进行的。最后,你得选择恰当的措词回应对方。

有学习障碍的学生常感到进行复杂的社交活动更难,这是因为他们比其他孩子和青少年在社交发展方面略为迟缓。像加瑞和纳森,尽管大人们一再告诉

他们，举止行为要符合自己的年龄，可他们还是经常显得比实际年龄幼稚。正因为这样，一些有学习障碍的年轻人和比他们年龄小的孩子相处得更好。堪萨斯州立大学的研究人员发现，他们观察的有学习障碍的孩子中四分之三的人比同龄人更少使用包括言语和非言语在内的社交技能。比如，有学习障碍的人可能盯着别人，或者完全避开他人目光。他们可能凑到别人身边，让人感觉不舒服，或者调皮地拍别人后背或拥抱别人，去碰那些不愿意被人碰的人。有学习障碍的人很难通过看别人的手势或面部表情，比如皱起眉头、眯起眼睛，或者讲话的语调，猜出别人的感觉，这有时就让人觉得他们很粗鲁、反应迟钝、态度冷漠。就算学习障碍人士并非真想无礼待人，就算他们也确实不知道人们是这么看待他们的行为的，多数情况下，人们还是对他们感到不理解。

知道如何恰当地待人处世，能理解别人表示给我们的社交信号，这些技能被心理学家称作社会认知。为了掌握社会认知，我们不仅需要学会看懂别人的表情、手势和声调，还必须懂得把这些社交信号恰当地运用到我们生活中的不同人或不同情况中去。课间休息时间，大家都在找自己下一堂课的教室，过道上一片拥挤，这时一个从前对你一直很好的同学猛地撞

了你一下，你的书散落一地，这是一码事。而当走廊空荡荡可以有足够地方让人走路时，一个平常总是威胁说要欺负你的坏学生狠狠地撞了你，你的书同样散落一地，这就是另一码事了。当然，如果这个爱欺负人的学生明显是在匆匆忙忙地赶路，没注意到他前面的路，那又另当别论了。你怎么解释这些暗示性信号，就决定了你是否能恰当地对被撞这件事本身作出反应，或者对使你陷入麻烦的人作出反应。

想弄明白社交认知有多复杂，只要想像一下你是怎样把在校一天的情况告诉你朋友的就行了。现在再想像一下下面几种情况中的对话：在走廊碰到学校校长时和校长的对话；和到了疾病晚期即将离世的老奶奶的对话；和正在对你进行面试的未来老板的对话。和不同人对话有什么不同，又有什么相同呢？

1983年，美国有关机构在校园里进行了一项“受欢迎学生”的调查研究，研究表明，用微笑和赞扬给人以鼓励、仔细倾听对方、与同伴保持坦诚沟通、快乐、喜欢自己、对人热情、关心他人、自信但不自负是同学们最喜欢的人。要成为这样的人，对于有严重学习障碍的人来说太难了。找不到恰当的词，又怎么能赞美别人，或者和别人闲聊呢。一些有学习障碍的人，比如纳森，因为说话总是不假思索，使同学们对他的印

象更差了。

还有其他一些学习障碍问题使人难以掌握并运用社交技能。比如,纳森星期六下午没有如约和某个刚认识的新朋友一起去商场是因为他记忆力不好,不记得去这个新朋友的家该怎么走。他没有想到向朋友要个电话号码,或者直接到商场等他,最后,他什么也没干,在外面闲逛了好几个小时。那位新朋友也因为纳森不守诺言感到气愤。许多有学习障碍的年轻人很难驾驭解决问题的技巧。他们只是匆匆找到某个根本不起作用的解决方案,或者选择完全放弃。

有些因学习障碍引起的尴尬可能会成为与人交往的又一个障碍。周围的人一般会认为男生擅长体育,这种期望对他们而言是一种严峻的挑战。加利福尼亚大学一项对六年级学生的调查显示,男同学进行的活动中几乎有一半都以运动为中心。女同学却告诉研究人员,她们的活动只有四分之一与运动有关。

纳森自懂事以来就喜爱篮球。小时候,他喜欢和爸爸一起看电视上的篮球赛,早在他能记下自家住址和电话号码前,他就已经知道自己喜爱的 NBA 球队的球员名字了。他的房间贴满了各种篮球海报画,只要有可能,他就在自家车道上投篮,幻想着当一名职业篮球选手。

纳森上中学时，个头已经高得可以参加篮球队了，他独自一人在车道上投篮的技术也很娴熟了。但是，无论他多喜欢篮球，多想打篮球，每次只要是投篮不准，他准会被自己绊倒，之后就记不住真正比赛应该遵守的所有规则。每次他参加在附近公园临时组织的篮球赛，结果都因为这种笨手笨脚的表现被人取笑。他知道，就算自己参加选拔赛，不但不会被选中而且还将遭受无情的嘲笑，所以他没参加选拔赛，也没有到比赛地点观看其他朋友参加的那些选拔赛。

他的朋友被选入篮球队后，整天忙于训练，所以放学后他几乎见不到他们。而每次见到他们，他们又总在谈论自己的球队。纳森觉得自己就像个失败的局外人，这种感觉一点都不好，于是他就避开他们。再后来，他的学校和外校比赛时，他干脆就待在家里不去了。

有学习障碍的人要弄明白别人的感觉很难，而他们要弄明白自己的感觉一样很难。他们控制冲动的能力低，因此常常在不该笑的时候笑出声来。有时他们听着笑话，却又笑不出来，因为他们不知道那笑话有什么好笑的。他们很难把握对话中的时间和节奏，常打断对方，或者一个人说个不停。有注意力缺失性多动症的人可能爱大声讲话，爱吵吵闹闹。

还有其他一些可能使别人很难与之交往的学习障碍，表现为：

- 心情波动大。
- 无力做决定。
- 做事不考虑后果。
- 说理论证困难。
- 难以适应新环境。
- 容易受挫。
- 感到力不从心。
- 忘记洗澡，或者不记得换上干净衣服。

与他人交往的问题也表现在与父母的关系问题上。父母们每次只要是认为孩子不注意或忽视他们说的话，或者有意忘记什么，他们就对孩子生气。有学习障碍的孩子往往是那种“问题儿童”，他们比其他孩子爱哭，父母和他们一起玩时，他们也不笑。因此，多年下来，父母的怒气越来越大。这种怒气可能会转变成后来对孩子的斥责和威胁，有时甚至是暴力。如果父母一方有滥用钱财问题，或者这个家庭在某方面有严重问题，那么，这些有学习障碍的孩子就可能成为替罪羊，家里和家庭成员的一切问题都归咎于他们。因此，有时教育家和心理学家们建议：除了确保有学习障碍的孩子得到学习方面的帮助外，这些孩子

的家庭也应该接受一些指导。

还有一些父母对有学习障碍的孩子感到难过,于是他们就帮助孩子做那些其实孩子们自己能做的事,保护他们免受外界风雨。结果,这样的孩子很快就学会并习惯于这种自己无能的状态;相比之下,那些由父母教着学习如何对付学习障碍的孩子就显得独立多了。

温达的母亲对自己的女儿尽管有些失望,但她还是在许多方面替温达做决定,比如穿什么衣服,怎么过闲暇时间,这些事本应该由温达自己决定。所以,温达到9岁还不会扎蝴蝶结,她妈妈仍然帮她系鞋带,而不是给她买带扣或带拉链的鞋子。其实,温达自己穿那两种鞋子应该是很容易的。有时,她妈妈甚至在女儿的小朋友面前帮她系鞋带,这当然让女儿十分尴尬。温达若是在朋友家过夜,她妈妈就十分担忧,她对女儿的管教比其他家长都严格。温达相信,母亲总想保护自己,是因为母亲担心女儿自己做的决定可能不好的缘故。结果,温达的学习障碍极大地影响了她的生活,她的自信心在一点点地减少。她希望她妈妈至少能让她自己试着解决一些问题。

不管有没有学习障碍,年轻人在许多方面都需要父母照顾,但他们也必须学会为自己负责。像温达母

亲那样过于呵护自己孩子的父母，特别是给予有学习障碍孩子的关注多于对其他孩子关注的父母，可能使十几岁孩子的生活出现更多问题。是否一视同仁带来的嫉妒也可能造成家庭关系紧张。

由多种类型学习障碍带来的社交上的困窘有的可能随时间流逝而渐渐消失，有的却不会。如果年轻人的学习障碍影响到自己的社交，那么，只要学习得法，有学习障碍的年轻人还是能够掌握社交技巧的。当然，要做到这一点，父母、老师和所有年轻人都必须认识到学习障碍的存在。这样，大家才能同心协力帮助学习障碍者提高自我意识，增强自尊心，使他们在社交和学业上都能成功。

4

学习障碍的诊断和治疗

即使孩子的学习障碍本身并没有变得更糟，但它造成的学习问题和感情方面的问题却不断增加，一直到后来，问题越来越突出，才有人猜测是否有学习障碍的存在，这之后人们才对此采取措施。美国儿童和青少年精神疗法学院把这种日积月累的学习上越来越落后，自我感觉越来越差的现象称为“滚雪球”效应。为了保护学习障碍儿童，帮助他们去除不必要的困难，早期诊断因此显得十分重要。

一旦父母或老师发现某个孩子有学习障碍的表现，就应该对这个孩子进行测试，给出恰当的诊断结论，使孩子开始接受他需要的帮助。如果教导和传授社交技能的方法正确，有学习障碍的人就可能因此学会弥补不足。此外，学校和家里都可以作些改变，让有学习障碍问题的人生活更容易些。这些改变叫作

调整配合。

一些父母发现自己的孩子比较晚才达到某些发展阶段的重要标准，他们可能因此怀疑他们的孩子是否有学习障碍问题。另一些父母则对自己孩子的活动能力特别关注。比如，大部分蹒跚学步的小孩都很活跃，但有注意力缺失性多动症的孩子却总是不是跑就是爬，没有一刻钟能坐得住。

以下是孩子可能有学习障碍的一些特征表现：

• 说话比其他孩子晚。

• 吐字困难。

• 学词慢。

• 很难学会26个英文字母，数数字有困难。

• 很难理解与时间有关的概念，比如今天、明天和昨天。

• 听不懂简单指令。

有学习障碍家族史的家庭密切注视这些特征表现是十分重要的。

孩子上学校读书前父母很少注意到学习障碍的表现。有时因为是一个孩子，也没法做比较。有的父母隐隐约约觉得自己的孩子不知何故和别的孩子有些不同，但他们认为自己的孩子只不过在某些方面发展得慢些，只要有耐心，这种问题会逐渐消失，自己的

孩子最终能够赶上同龄孩子。因此这些家长不想在孩子上学前就过急过快地逼孩子学认字，学写自己的名字，他们想等孩子上学后再注意孩子在这些方面的发展。有学习障碍的孩子和其他孩子一样聪明，因此孩子的学习障碍问题一直要到上学才突出表现出来。这一点在有轻度学习障碍的孩子身上尤其明显。

老师往往是第一个发现孩子有学习障碍问题的人，这是因为老师们负责传授的是像读、写、算这类常常让有学习障碍的学生头疼的复杂技能。除了学习有困难外，老师们还可以依据下面一些表现来推测学生是否有学习障碍：

- 与课堂表现和家庭作业相比，考试成绩很差。
- 难以在规定时间内完成任务。
- 听不懂老师的指示。
- 组织能力差。
- 表现出的做事能力和实际效果大不相同。
- 抱怨功课太难。
- 抱怨无聊。
- 越来越不喜欢学校。

即使上了小学，一些孩子的问题也可能没被人注意到，特别是安静的孩子。只要这孩子不在课堂上捣乱，只要他能做功课，就算他花的时间比其他同

学多，老师可能也不会注意到他有学习障碍。老师可能只是觉得，这孩子在课堂走神做白日梦，或者很懒。

最早在学校里被叫去检查是否有学习障碍的学生，通常都是些好动、爱在班级捣乱的学生。当时，正是加瑞四年级的老师告诉加瑞父母，加瑞可能有多动症，需要进行注意力缺失性多动症的检查。老师解释说，如果没有弄清加瑞注意力不集中或坐不住的原因，加瑞就无法得到需要的帮助。这样，在学校，加瑞可能继续表现差，和其他孩子的关系也会因此受到影响。

初中和高中对学生的学业要求比小学高多了。中学生不仅再也没有小学生那种休息时间，而且他们得看更多的书，解更难的数学题。他们还得作些研究，写更长的论文。他们必须学会记笔记、独立学习、安排好自己的时间。

对于纳森来说，上高中简直就是一场噩梦。好在他挺招人喜欢，所以他的小学和初中老师就都忽略了他听不懂指示和记不住东西的毛病。每次做错什么，他总先拿自己开玩笑，然后很快弄得大家也一起跟着笑。这魔法一般的方法总是奏效，他也因此得到两次有时甚至是三次机会反复做一件事，有改正自己的错

误的机会。此外，他考试作弊很有一套。先在小纸条上写下他记得的要考试的内容，然后把小纸条藏在一个考试时能偷看到的地方，做这种事他像个轻车熟路的专家。当然，等老师转过身去，偷看同桌考卷也简单得很。他从来没有被老师抓到过。

他不知道高中和以前这么不同，所以上高中的第一天，他迷路了，找不到其中三门课的教室。那以后的一年里他麻烦不断，越来越跟不上。新学校的功课使他一筹莫展，要说服老师允许自己宽限几天交作业更难。老师提前一至两周布置作业，要求学生在规定的时间内完成，作业必须按时上交常常使他束手无策。每次他要求老师多给他一点时间，老师就告诉他“你现在上的是高中”。他知道自己上的是高中，他讨厌高中。还有其他很多他记得的事。最让他忍受不了的是在一次考试中作弊被人抓住。所幸校长助理查了他的学校记录和考试成绩。最后他被罚考试后留下，没被开除出学校。校长助理和顾问说服他的父母让他参加学习障碍测试。

加瑞参加学习障碍测试前，一直不明白自己究竟出了什么问题。不幸的是，他的这种情况并不少见。一份由美国国家学习障碍协会 1994 年进行的调查报告显示，六分之一的协会成员十几岁时被诊断为有学

习障碍。而接受调查人群中有一半一直到二十多岁才被诊断出有学习障碍问题。还有一些人在国家出台要求对怀疑有学习障碍的学生进行测试并向他们提供适合于他们的教育机会的联邦法律之前就已经完成了学业。一些人在法律出台后开始上学，但由于他们的问题并不特别明显，也没有什么破坏性，因此没人注意到他们的问题，没有把这些问题与学习障碍联系起来。

1992年美国教育部进行的一项有关成人受教育程度的调查得出的数据表明，21%—23%的美国成年人要么根本不识字，要么阅读技能差到连填工作申请表、写商业信函以及看懂写作要求都有困难。这些人中，有不少人英语不是他们的母语，只是他们的第一外语，有的人从其他国家移民到美国前，所受教育程度不够，还有一些人身体有缺陷，比如，视力不好妨碍了阅读，但专家们认为还有其他一些人有学习障碍，只是还没有得到诊断而已。一些不识字的成年人能有收入不错的工作，但另一些人却找不到工作或深陷于仅有微薄报酬的工作中。现在遍布美国全国的成年人扫盲教育项目不仅帮助成年人学习识字，而且还帮助他们检查自己是否有学习障碍以及帮助他们如何处理这一问题。

参加测试，弄清情况

查看是否有学习障碍，然后确定属于哪种类型学习障碍不是一个简单过程。通常对学习障碍的测试需要由一个包括教育家、学习专家、心理学家和社会工作者等人组成的多学科工作小组进行。有时工作小组还需要请专门研究人类大脑和神经系统工作原理的神经科医生参加，以获取更多详细信息。测试过程可能需要几个星期才能完成，不过测试结束后，学习障碍者得到一些具体专门的帮助，开始学习如何发挥自己的潜能。

学习障碍测试的目的就是查清学生在学校的表现和成绩是否真的比实际年龄应该达到的水平低。这一测试过程也可以用来判定学生在说话、朗读、阅读理解或听力理解、写作、计算或数学推理论证方面的学习能力和实际成绩是否存在较大差异。测试小组得排除一些视觉、听觉或肌肉运动方面可能造成学生学习障碍的因素。另外，智力发育迟缓、情感障碍以及其他因素，如从小讲的不是英语，或者家庭生活贫困也不应该被当作学习有困难的主要因素。

学习障碍测试进行的几周内，测试小组将：

• 查看学生的在校记录，比较考试成绩和所上的年级，看学生缺了多少课，这样才可以排除因缺课造成学习困难的因素。

• 查看教学方法和教材，看看学生是否被安排错了班级。

• 让父母编辑一份围绕学生身体发育和社交发展的记录。有时请医生为学生做检查，看是否由于耳部感染引起听力障碍或者其他可能引起学习障碍症状的问题。

• 在学校课堂上观察学生，如果有必要，也可以在学生家里观察学生。

• 对学生进行智力测试和表现测试。有时心理学家对学生进行个别智商测试，让学生口头回答问题，解决难题，而不是进行笔头测试。

• 使用更专门的测试，看看被测试人哪方面的信息处理过程受到学习障碍的影响。和个别智商测试一样，这些专门测试更多涉及活动，而不是在试卷上作答。考虑到被测试者可能有学习障碍，这些测试会由言语治疗专家，听觉矫治专家或者学习问题治疗专家进行。

• 通过尝试改变教室环境，改变授课方式，或者改变可能影响学习的其他因素，找出最佳学习途径。

如果学习困难能通过一些小改动在教室内得以解决,可能就不会被诊断为有学习障碍。

由于学习障碍测试要花很多时间,同时还要求参加测试的学生做一些可能让他们觉得困难的事,所以测试过程并不容易,也不好玩。六年级时,温达的老师建议她进行测试,她的父母最终同意了。但刚开始,她还是感到害怕。她担心,这种测试结果真的会证明几年来她一直暗自怀疑自己智力迟钝的猜测。还有,被叫出教室也让人觉得尴尬。学习专家和学校心理学家问她这么多问题,她觉得自己就像是被放到显微镜下,被人这样那样地研究着。尽管如此,她还是忍受着学习障碍测试的一切麻烦,因为她已经受不了功课落后被人取笑的情形。她按测试人员的要求做,或许他们能发现问题所在,如果好一些的话,或许问题还能得到解决呢。

个性化教育计划——成功计划

美国的有关测试小组收集各种情况并且仔细查看后,就可以判断被测学生是否有学习障碍了。如果结论判定为有学习障碍,那么测试小组就根据《障碍个体教育法案》的规定,为学生制定一份个性化教育

计划(简称 IEP)。个性化教育计划属于法律文件,它为学校制定了各种帮助学习障碍生接受和其他学生相同教育的计划。这类计划列出了能提高像加瑞、纳森和温达等学习障碍生在校学习所需的技能,同时也列举了传授这些技能的相关学习活动。

最后测试小组为温达制定的个性化教育计划认为,教温达掌握读写技能的方法应该包括让她充分运用自己的双手,比如让她在沙盘上写字。这份计划还建议,在温达接受读写方面的特殊帮助期间,她可以把家庭作业录在录音带上,而不必花好几小时把作业写下来。计划还主张,需要有人为温达念出文学、社会学和自然科学等课程布置的作业,这样她就有可能跟上其他同学。温达很喜欢这个建议,因为那几门课没要求她读或写的课她一直学得很好。

在美国,学生的个性化教育计划通常包括:

· **特殊服务。**学生可能需要特殊服务,也需要了解学校为他们制定的计划。一些特殊服务可能包括与听力或言语治疗专家交谈,心理咨询,或者特殊辅导。

· **班级类型。**学生可能参加的班级类型有正规班和特殊班。美国《障碍个体教育法案》规定,学生的学习环境必须尽可能减少限制。多数被确定为有学习

障碍的学生应该转入或继续留在正规班里,他们应该一整天或大部分时间待在正规班里。一些学习障碍生一周参加几个小时的特殊班学习,但只要他的学习障碍不是那么严重,一般不会被送到特殊教育班。

· **调整配合,技巧和材料。**调整配合、技巧和材料,这些都能让学习障碍生效率更高地完成学校布置的任务。一些对学习障碍生所做的调整配合包括,延长考试时间,允许使用计算器或录音机。

· **教育项目的改动。**测试小组可能修改教学大纲对学生的要求,比如让有学习障碍的学生少上些课,或者用某门课代替另一门课。

· **学习和行为目标。**为学生制定下一年的学习和行为发展目标。这些是学生应当能够完成的十分具体的目标,比如,达到四年级学生的阅读水平,理解分数,专注于某项任务达 15 分钟。学生能否达到这些目标是检验学生是否进步,个性化教育计划是否成功的一个方式。

测试小组制定完计划,就与学生家长,或者和到一定年龄的学生本人碰面,讨论有关的学习障碍问题。这时候小组人员会详细解释学校即将采用的对他最好的教育方式的步骤。如果父母同意这份个性化教育计划,那么计划很快就会展开。如果父母不同

意，他们可以向学校提出质疑。第二种情况下，问题通常会提交到有合法诉讼程序的听证会上，我们将在下一章详细讨论这一问题。

药物帮助

尽管人们认为许多学习障碍问题源于大脑，但却没有任何一种药物能神奇地治愈人们的学习障碍。不过，在治疗注意力缺失性多动症的某些症状，药物的确能起一些作用。有时学校的学习障碍测试小组会建议学生服用药物以便安静下来。有时父母从医生那里寻求药物帮助以减少多动症孩子的活动。通过药物寻求帮助的不仅仅是孩子。据美国国家精神健康协会称，80％通过药物缓解注意力缺失性多动症的儿童到十几岁时仍在使用药物，其中一半人到了成年还在继续服用。

以下是三种能刺激中枢神经系统治疗多动症最常使用的药物：

- 哌醋甲酯，著名商标“利他林”名下药物。
- 右旋苯异丙胺药片，商标名是“右旋安非他明”。
- 帕吗啉，商标名是“赛乐得”。

据美国国家精神健康协会称,10个患多动症儿童中有9个在服用这三种药物后状况有改善,这些药物使他们在学校注意力集中,表现也比原来好。有时药物能改善身体协调性,使他们字写得更好或者更好地接住抛来的球。研究显示,有时药物能帮助多动症患者在说话或做事前稍微镇静下来,考虑一下该说的和该做的。

最初,人们不明白服用兴奋剂这种让人精力旺盛的药物,怎么能让那些已经是精力过剩的人安静下来。事实上,这三种药都能增加大脑内多巴胺水平,多巴胺是一种影响神经系统的化学物质,一种能通过大脑传送信息、类似荷尔蒙的物质。科学家认为,多巴胺过少可能是造成注意力缺失性多动症的原因。

利他林不仅是一种作用于中枢神经系统的兴奋剂,它还能促进人体内多巴胺的分泌。由于利他林药性强,所以医生通常建议每天分三次小剂量服用,同时,医生需要经常检查病人的服药反应情况。服用利他林的一些副作用表现为胃痛、头痛、胃口差以及失眠。

右旋安非他明通过阻止人体系统对化学物质的再摄取和吸收来增加大脑内多巴胺水平。右旋安非他明不像利他林那么昂贵,但它的副作用却比利他林

多，其中之一是影响儿童生长发育。不过，青少年只要停止服用右旋安非他明，身体发育还会归于正常。因此，一些医生建议，儿童最好间隔性用药。一次服用右旋安非他明或利他林产生的药效均可持续 4 个小时。

一次服用赛乐得产生的药效可持续 5—10 个小时。孩子早晨服一片就可以帮助他在学校待一天。通常，需要连续服用三到四周，孩子的多动症才会有所缓解。赛乐得的副作用与右旋安非他明或利他林相似，只是赛乐得还可能对肝脏造成破坏。

这三种兴奋剂类药物的药性都很强，因此多数医生在开这类药时都很谨慎。这些药一方面能缓解多动症症状，另一方面却又加重痉挛程度，这种痉挛又叫做突莱特氏小块肌肉痉挛综合症，它有时出现在注意力缺失性多动症症状中。成年人和青少年如果滥用这三种药都可能导致人体对药物的依赖性。不过据美国国家精神健康协会称，根据医嘱服用这些药物的儿童不会对药物产生依赖性。

氯压定，也叫可乐亭，是一种降血压新药，但现在它成了受人欢迎的治疗多动症的药物，它的药理作用与上述三种药大致相同。这种药对人不会产生药物依赖性，只要贴在人的皮肤上就可以了。据说使用这

种药的60%的人的多动症有所缓解。它能减少突莱特氏综合症带来的痉挛现象，不过它可能使那些有感情疾患症状者的情绪更加低落。

目前，医学研究人员正在研究通常用于治疗强迫症和焦虑症的药物是否能缓解多动症。有美国神经医学专家发现在治疗帕金森症病人时用来提高病人大脑多巴胺水平的两种名为左旋多巴和 Pergolide 的药物在治疗多动症方面也有不错的前景。他们还发现，治疗失眠用的药物能帮助孩子更专心，更冷静，也更爱与人交往。尽管有关这种治疗的研究还很新，却令人兴奋，因为这两种药没有副作用，也不像兴奋剂类药物那样可能造成人体对药物的依赖性。

其他用于治疗注意力缺失性多动症的药物能提高大脑内两种不同神经传递素，降肾上腺素和血清素。三环抗抑郁剂的药物疗法可以增加这两种影响神经系统的化学物质。这些三环抗抑郁药不会对人造成药物依赖性。这类药能帮人消除心情波动，抑制坏脾气，但在帮助人们集中注意力方面作用不大。这些药的副作用包括嗜睡、头晕、口干和便秘。另外还有经常用于治疗抑郁症的单胺氧化酶抑制剂，它能降低单胺氧化酶活动，减少身体分泌用来分解降肾上腺素和血清素的酶。这类药不如兴奋剂类药物效果大，

但在治疗注意力缺失性多动症上似乎比三环抗抑郁剂更有效。

一些人坚持认为，多动症患儿不应该通过药物控制症状。他们担心服药带来的副作用，比如发育迟缓。他们觉得以药物的副作用换取孩子在教室的安静，代价太大。对用药物治疗注意力缺失性多动症的做法抱怀疑态度的人认为并非所有服药儿童都真的患有多动症。这些人认为一些儿童之所以坐不住或注意力不集中可能是因为家庭问题、过敏反应或情感问题等造成的。而赞成用药物治疗注意力缺失性多动症的人认为儿童不应该遭受由于注意力无法集中而导致的挫败感，也不应该在自己力所不能及的事情中承受来自老师、家长或同学有伤自尊心的打击。如果家长对自己的孩子应该服用兴奋剂类药物还是其他类药物来治疗多动症没把握，他们最好和孩子的医生商量一下，为了能为孩子找出最佳治疗方案，或许家长还应再找其他医生咨询。

其他治疗方案

两种人最急于寻求帮助来解决学习障碍问题，一类是孩子有学习障碍的家长，另一类是由于学习障碍

而处处受挫的成年人。人为什么亢奋，有什么办法解决它？数年来，已有不少理论谈到这些问题。尽管所有媒体都在报道有关官能亢奋的治疗，但大部分治疗还没有明显疗效。

20 世纪 70 年代，美国一名旧金山过敏专科医生本杰明·范戈尔德曾说，他认为儿童亢奋是由食品中的人造染色剂、人造调味品和防腐剂造成的。他为这些儿童患者开的药方是，不含以上任何化学物质的饮食。此外，他还让他们停吃含有一种叫水扬基的天然化学物质的食物，如西红柿、莓类植物、苹果、黄瓜和杏仁。据范戈尔德称，有一半儿童症状有所缓解。

但是，美国国家营养组织对范戈尔德饮食疗法进行测试时，却没能得出支持上述那些发现的结果。1980 年，这一机构对约 200 人进行测试，测试后得出结论，这种饮食疗法对学习或亢奋没有任何作用。研究人员称，研究中为数不多的儿童之所以稍有改善，一方面是因为所有治疗方法都有安慰剂的作用，另一方面是因为这些儿童由于参加这项研究而格外受到关注。1982 年，一个由美国国家健康协会召集的 13 人组成的专家小组证实，范戈尔德饮食疗法没有治疗作用。

如果有人，尤其是小孩子，显得特别亢奋，人们就

认为他们是因为吃了太多的糖果，或者喝了太多的软饮料才变得“高糖”的。吃太多糖当然不好，因为糖只能填饱肚子而没有其他食品所能提供的营养。至今也没有证据证明，吃过多糖会让人亢奋。1984 年，美国医学协会召开一次特殊会议，想对糖和亢奋之间的关系探个究竟。大会成员提交的研究显示，没人支持这二者有联系的说法。1986 年，美国食品药物局糖工作小组也得出结论，没有证据证明，糖是造成无法控制能量过剩的罪魁祸首。对冬氨酰苯丙氨酸甲酯或糖精的研究同样表明，没有证据证明，人工甜味剂会引起亢奋。

学习障碍能引起不少问题，因此不少其他治疗方法被宣传成治疗学习障碍的灵丹妙药。比如，服用大量维生素、戴有色镜片的眼镜以及脊椎指压治疗法。但是美国国家健康协会称，上述方法中没有一种证明有效。

一些研究人员认为有前景的新一代治疗方式是生物反馈和电子游戏。生物反馈涉及接受大脑脑波的连续信息，或者人体发出的电能模式。人在平静和紧张时脑波模式不一样。进行生物反馈治疗时，人体与显示反馈的仪器以电线相连，技术人员通过仪器控制接受治疗者的脑波。过去技术人员常常把帮助患

者放松作为一种治疗与紧张相关的疾病的辅助治疗方法。

近十年来，这种用于治疗注意力缺失性多动症和其他学习障碍的生物反馈法还处在试验阶段。尽管对生物反馈疗法的研究规模还不大，但已有迹象表明，学习控制脑波可能有助于注意力集中，因此能提高学习效率。

美国有的大学的研究人员正在研究能否让有诵读困难的孩子——很难把发音和字母联系起来或很难把字母组成单词——通过玩电子游戏受益。动物研究人员发现，一些特别设计的游戏能改变猴子的脑电波模式。研究人员认为，神经系统的化学物质引发的脑波组成模式可能就是造成诵读困难的原因。在这项由一个美国的基金会资助的大学的研究显示，儿童做完游戏后，功课均有进步。研究人员把这些新游戏称为“大脑有氧运动”。

除了药物疗法和其他一些有针对性的治疗方法，以下还有一些方法可以帮助有学习障碍的人。

社交技能训练。这类训练教孩子、青少年和成年人如何克服诸如看不懂别人手势、面部表情，听不出别人讲话的语气等社交障碍。社交技能班还能帮助有学习障碍的孩子和青少年正确对待被取笑的情况。

行为疗法。有时也叫认知疗法。这种疗法能帮助人们改变行为方式。有学习障碍的人可以找行为治疗专家学习如何考虑后再说话，怎样设定目标，怎样才能做事不拖拉。多次成功后，行为自然就改变了。

心理疗法。这种疗法帮助人们改变感觉方式。前面提到，学习障碍使人遭受许多消极情感。有学习障碍的人可以通过向有关方面的人讲出自己的问题来改善心情和与他人的关系。他们还可以学习使用一种叫“积极自语”的技巧，或者用自我表扬的方式提高自尊心。

互助小组。这是一个有相似问题的人组成的小组。由于有相同经历，小组成员相互理解，不必费劲向那些只是从书上或杂志上了解到学习障碍问题的人解释。成员们互相鼓励，相互交流分享在处理学习障碍带来的不愉快经历中所获得的体会和想法。学习障碍儿童的家长也可以参加互助小组。

家长班。这是由私人学习顾问、精神健康机构或者学校开设的班级，目的是教家长怎样帮助有学习障碍的孩子，家长们不仅需要帮助孩子的在校学习，而且还要帮他们掌握日常生活技巧。这种班常常为由于孩子的学习障碍而导致的家庭问题提供一些建议。此外，家长们还学到如何克制自己对学习障碍本身和

对有学习障碍孩子的情绪。

随着人们对学习障碍这一问题的日益关注，私人学习障碍顾问或私人学习障碍指导的数量也呈现急剧上升之势。其中不少人具备从业资格，能提供很好的帮助，他们收取的费用也很合理。但却有那么一些人利用有学习障碍的孩子或其家长的无助和失望从中获利。现在，出现越来越多的私人顾问，尤其在网络上更是如此，因为若想在网络上开设学习障碍私人门诊业务，只需创建一个网站即可。家长和孩子付钱给自称可以“治愈”学习障碍的人之前，应该看看还有没有其他选择。

地方校区有时也为学生和家长开设一些班级或互助小组以及免费咨询。校区学习专家或心理学家能帮家长和年轻人在社区内找到其他有用的治疗方式。此外，美国国内几所帮助人们认识学习障碍的国家机构也向人们提供全美各地有从业资格的学习障碍顾问的相关信息。

5

学习障碍者的权利

过去，美国人不像现在这样重视学习障碍，因此许多有学习障碍的学生要么在学校得不到帮助，要么得到的帮助不正确。比如，某个聪明的学生，可能只是因为视觉感知障碍就从正规班调到特殊教育班。特殊教育班的学生主要都是些智力较差的学生，他们可能整天就学些颜色，读些小学一二年级学生用的材料，然后再学些最简单的基本生活技能。而有注意力缺失性多动症的学生可能被叫去服利他林，好让他们安静下来，但除此之外，教室里没有做任何调整改动来更好地帮助这类学生。

教育研究者对学习障碍了解得越多，学习障碍者的学习方式就越能得到提高。但这种情况并没有在过去美国学校的课堂上或学校里出现。一些正规班级的课任老师没有受过识别学生学习障碍问题的必

要培训，他们不知道该怎么教这些学生。另一些老师对学习障碍有所了解，却不想改变已经习惯的教学方式。还有一些老师觉得教这些学生是进行特殊教育的老师的责任。而在一些没有特殊教育部门的学校，就可能拒绝学习障碍生入学。

由于教学方法不当，许多学习障碍生学不到本来可以掌握的知识，他们成了被遗忘的角落。就算没有学会当年课程，只要他们待在教室里，就能一个年级接一个年级地往上升。当然，等上了高中，他们就跟不上了，于是他们只想尽快退学。一些人读完了高中，却还是不识字，连基本的数学题也做不了。没有这些基本技能，他们很难找到工作，当然也不可能参加继续教育和培训。

1975年，这种令人痛心的状况开始改变。那一年，美国国会通过《残障儿童教育法》，要求所有学校为学习障碍生提供教育机会。根据这项法案，学校必须为所有残障学生提供恰当的免费教育，其中提到的残障不仅包括视觉和听觉缺陷、智力发展迟缓、运动肌肉损伤，还包括学习障碍，同时，学校必须向学生们提供满足他们特殊需要的教育计划。此外，这一法案也为学校提供联邦政府资助，使法律条文得以执行。20世纪90年代末，这项法案涉及的美国公立学校5

百万在校生中，有一半学生有学习障碍。1998 年，美国政府拨款 49 亿美元用于特殊教育。

《残障儿童教育法》规定，有具体需求的学生可以在家里、医院和特殊教育班接受教育。但是，法案同时要求，公立学校的校区必须在尽可能不受限制的环境中为居住在校区周围的学生提供教育机会。这个法案不是把特殊教育看作一个地点，而是为孩子提供各项服务的集合体。对于多数学生来说，法案实施的一个必然结果就是转入正规班级学习，即，一方面学生被编入正规班，另一方面，学生在课堂上得到某些特殊适应性调整以及学习上的帮助。现在美国多数学校为学习障碍生提供这种转入正规班级学习的特殊教育，学习障碍生每天离开正规班级 1—2 个小时，接受经过学习障碍教学方法培训的老师的指导。这些老师都是学习方面的专家。近来，美国联邦政府甚至鼓励学校用特殊教育经费购买特殊教育用品，比如电脑和软件，由于学习障碍生大部分时间在正规班级学习，所以这些特殊教育用品事实上由班上所有学生共同使用，而不可能让学习障碍生独享，但这也从另一方面说明，美国政府积极鼓励这种让学习障碍生转入正规班级学习的做法。

我有一个很棒的《障碍个体教育法案》

1990年，美国《残障儿童教育法》进行补充修改时，更名为《障碍个体教育法案》(简称IDEA)，其正式官方名称是《公法101—476》。法律中规定的权利归属于有学习障碍的孩子的父母，一方面是因为这项法律保护的学生多数仍然是未成年者，另一方面，大多数小学生对法律不感兴趣，他们年纪也太小，因此不可能为自己的教育作出什么决定。不过，学生到了高中，很可能更关注自己的权利，也想在希望受到怎样的教育上有更多发言权。有学习障碍的高中生还属于未成年人，所以如果他们觉得自己没有得到恰当的教育服务，他们也不能向学校提出质疑，不过，他们有了相关法律可以依循。如果是这样，理解法律对有学习障碍的少年就很重要了。

在美国，3—21岁有学习障碍的孩子和家长有以下基本权利：

・婴幼儿、小学生和青少年有权接受和需要相适应的免费教育。

・尽最大可能把学生安排在最不受限制的教学环境中，使学习障碍生与正常学生有尽可能多的接触

机会。

• 学校对学生进行学习障碍测试或对学生重新安排班级必须告知家长。

• 家长若怀疑自己孩子有学习障碍，有权要求学校对自己孩子进行测试。

• 测试中使用的语言必须是接受测试的学生能最流利使用的语言。

• 家长有权参与对自己孩子的个性化教育计划的制定。

• 测试结果记录和学校为孩子制定的还没有正式实施的个性化教育计划必须一致，不过，家长随时可以撤出协议，要求学校在怎样为他们的孩子提供最佳教育方式决策方面做一次独立测试。

• 如果孩子调班计划效果不好，家长有权要求重新测试评估：美国法律规定，重新测试评估每三年自动进行一次。

• 家长有权查看孩子所有在校表现记录，有权要求学校改正所犯错误；如果学校不同意，家长有权要求自动调解或召开法庭听证会解决这一问题。

• 至少和没有学习障碍的孩子的家长一样，学习障碍生的家长有权及时了解孩子的进展情况。

• 家长有权要求学校组织有合法程序的听证会，

以解决一些必须正式讨论的差异点。如果这么仍不解决问题,家长可以要求调解,或者召开法庭听证会。

依照《障碍个体教育法案》,有学习障碍的学生可以得到有针对性的个性教育计划。

还有必要提一下 14 岁以上有学习障碍的学生开始实施的过渡计划。“过渡”在这里是指从学生过渡到成年人的时期。学生过渡计划和个性化教育计划一样,都要求对不同学生的需求有针对性。和个性化教育计划的制定不同的是,学生本人必须参加过渡计划制定会。由于过渡计划旨在帮助学生更加独立,所以人们希望他们能参与到计划自己未来的过程中。为了让过渡计划有最大效果,有学习障碍的学生必须注意小组其他成员所说的,同时,他们也得说出自己的需求,而不是在计划制定会上静静地坐着,让父母决定一切。

过渡计划中推荐的活动包括接受指导和制定目标。比如,学生可能必须花一些时间接受特定的指导,参加能力倾向和兴趣测试,学写简历。还可能根据建议,报名参加实践课。还有一些学生的过渡计划可能是在高中阶段就参加职业培训,为高中毕业后的生活做准备。有必要的话,学生还学些生活技能。如果学生想上大学,过渡计划也会为他们在这一方面做

准备。

纳森的学习障碍一直到他上高中才得到确诊，因此他的个性化教育计划一确定完毕，就开始为他制定过渡计划。他第一次被叫去参加过渡计划会时，不知道自己该说些什么。他对学习障碍了解得还不多，所以他决定最好让专家为自己做决定。当有人问到他的未来职业目标时，他回答不上来，因为平常的每一天已经过得够难了，他哪能考虑到这个问题呢。

就在学校心理学家、他的老师和学习专家正讨论的时候，他突然想起自己两年前还幻想着成为篮球队队员，只是后来意识到自己身体缺乏协调性，根本无法实现这个不现实的梦想，才最终放弃。他也因此完全放弃了对未来的梦想。

这时，指导组的顾问又一次问他对生活有什么打算。

“想做些与篮球有关的事。”话一出口，顿时感到无地自容，他真想钻进地缝，在他们面前消失。他们一定会说自己的想法愚蠢透顶，他惴惴不安。

但让他吃惊的是，过渡计划小组成员们并没有这么说。相反，他们很快就开始讨论职业篮球队各种幕后人员：广告人员、办公室人员、随叫随到人员、照看制服和设备人员以及训练员。5分钟过后，他发现，管

理职业篮球队是个正儿八经的事,球队能顺利运行需要各种人员,缺一不可。或许他可以在篮球上找到自己的位置。

随着过渡计划的进行,小组成员开始帮助他了解更多从业机会,了解自己的技能。他为自己敢把心里想法告诉他们感到高兴。

以下是学生可能完全参与自己未来设计的一些方式。这不仅对有学习障碍的同学,对一般的同学也可能有参考价值。

• 理解自己的学习障碍以及这种障碍可能给学习和工作带来的影响。

• 仔细考虑自己将来想干什么,制定现实目标。制定的目标不应太高,否则难以实现,也不应把目标建立在有损个人自尊心的基础上,而应该以学生真正能力为基础。

• 开始实地考察将来可能从事的职业,了解从事某种职业所需要的教育或培训。

• 开始建立个人档案,其中包括学业成绩、个性化教育计划的副本、简历和在校期间的某些作品。

• 开始慢慢熟悉自己作为学习障碍者所拥有的权利。

• 了解为学习障碍者提供帮助的机构,自己负责

找到和联系能提供帮助的人。

· 努力掌握学习技巧和社交技巧。

加瑞上八年级，也就是初中二年级时，被诊断出患有注意力缺失性多动症，当时，他的父母不相信学校测试小组为他制定的个性化教育计划对他能有什么用。学校同意提供指导，但他父母觉得既然他功课落后得这么多，他需要的应该是更多专门辅导。他的智商远远高于普通水平，但阅读能力只相当于小学四年级水平，数学运算能力只有小学五年级水平。

他父母同意个性化教育计划的某些部分，比如，他们赞同计划中提到的通过服药加强孩子注意力集中度。但他们同时又希望自己的孩子能到一个特殊班级学习，这样，孩子才可能受到老师更多的关注，更有机会进步，上高中时也才能有一个新的开始。校方管理人员告诉加瑞父母，这种要求不能实现，因为特殊班级的人已经过多了。

最后，加瑞的妈妈没有在个性化教育计划上签字，她要求与校方的分歧通过调解解决。调解员认为，加瑞需要更多帮助，但他也同意校方说的特殊教育班已经没有加瑞的位置了。他告诉加瑞父母，加瑞至少还得有一部分时间在正规班级上课，同时他也与校方商量好了对计划作些修改，使加瑞能在每天上午

到校区内另一个学校的特殊班上课。因为他上的是八年级，也就是初中二年级的课，所以他得回到全日制正规班，如果有需要，他还可以得到辅导。这样这项计划才为双方接受。

寻求帮助

学习障碍者尽管受法律保护，他们还是会碰到不少问题。比如，课任老师从未受过学习障碍方面相关训练，不知道用什么方式传授知识，才能让有学习障碍的学生理解。同样，如果学生顾问没有经过相关训练，就有可能建议学习障碍生别选他们实际想上的课。不管有没有学习障碍，你都不想自己发现问题解决问题，而是一直等到别人注意到你有问题，再让别人帮你决定该怎么办，这时，你肯定感到痛苦。而这也是我们前面提到的一种“学会的无助”的表现。

比如，你因为担心老师可能把你当作傻瓜，而没有举手问老师问题或请老师重复一下要求，结果你的成绩肯定不好。又比如，因为不想麻烦父母而没有请父母帮助解决作业中你弄不懂的地方，这种做法可能真的使你父母看了你的成绩单后感到很苦恼。

以下是有学习障碍的年轻人不寻求帮助的一些

原因：

- 想掩盖有学习障碍这一事实。
- 认为寻求帮助是软弱的表现。
- 不知道该怎么寻求帮助。

等到最后一刻才发出 SOS 向人求救可能后患无穷。一般情况下，人们都不是揣度别人心思者，即使好心人士也是如此，所以，如果一个人什么都不说，别人根本不知道他需要什么。闭口不说出自己的需要会让年轻人自己气愤地感到为什么事情总不朝着希望的方向发展。这种愤恨之情日积月累，最终可能导致对待事物的态度问题。如果一个人等着别人来帮助自己，一直等到自己生气或开始觉得自己像一个失败者，那么，当他最后真的说出需要别人帮助时，他的话让人听起来很不对劲。

为了得到帮助，有学习障碍的年轻人必须对自己也对他人坦诚地说出自己的学习障碍。要认识到寻求帮助是强大的表现，而不是什么软弱；寻求帮忙和叫别人为你做事不是一回事。有时人们必须学会寻求帮助，而且如果帮助迟迟未到，人们必须坚持向人求助。有时人们需要耐心，有时则需要为争取自己的法定权利而努力。

温达想放弃，但她还是在继续努力。在学校，自

己看上去像个傻瓜，在家里，老是被责备没用功，深陷于其中，她感到痛苦极了。每次只要她稍稍向父母提到说自己可能有必要上特殊班，他们总是一副不同意的态度。她父亲指责她说“你怎么不努力”，或者“你没有其他什么问题，就是懒”。有一次，父亲威胁说要剥夺她看电视的权利，她气愤极了，冲他叫道：“我几乎就没看电视。每天晚上放学回家后，我就做作业，一直做到睡觉时间。我还能怎么努力呀！”

第二天早晨，还在气头上的她径直往学校指导顾问办公室去了，她想找出虐待儿童的相关法律，看看自己是否可以搬到孤儿收养院。整个事情就这么爆发出来了，学生顾问看了温达的学校表现后让她请自己父母来学校面谈。

随着面谈时间一天天临近，温达变得越来越紧张。无论自己对父母以及他们为她制定的遥不可及的标准多么气愤，她还是不想给他们制造麻烦。她想，自己逃跑可能会更好吧。面谈开始进行得很不顺利，但温达学校里的顾问还是坚持向温达父母介绍有关学习障碍的情况，向他们解释如果能让温达进行学习障碍测试，以及如果有必要，让温达接受一些特殊帮助的话，可能对温达今后成败有很大影响。

温达发现，父亲听到顾问讲的最后那部分话时，

面部表情有了变化。很快，父亲带着一副几乎要哭的表情断断续续地讲着他 16 岁那年因为不会做作业而辍学的事。“我以前从来没有讲过这件事，”他盯着地板说着，“我几乎不识字，这妨碍了我一生。我希望我的女儿能比我强。”温达一下子呆住了，好一会儿，她哭了。父亲的秘密的确太让人心痛了，这种痛苦不该再继续了。温达意识到与家人对立而转向求助于局外人虽然不容易，但这么做还是值得的。

温达父母同意学校对自己女儿做诊断性测试，她父亲甚至开玩笑说，或许他自己也该参加测试。顾问同意温达父亲的观点，并且解释说“学习障碍常常出现在同一个家庭里。”后来顾问告诉温达父亲社区大学的一个文盲教育项目提供学习障碍测试，尽管他没有说一定会去，但温达注意到，父亲还是把顾问递给他的那份相关教育项目的文件折好，然后小心翼翼地放进口袋里，似乎不想把它弄丢了。

向人寻求帮助前，你必须弄清楚自己到底需要什么帮助。你可能想请别人解释分数运算的解题方法，或者是向别人借一个英语课上用的电子拼写检查器；或许你想让别人帮助你想办法对付那些总爱拿你开涮的人；或者你需要有人帮助你去和不愿意在课堂上为你提供方便的老师打交道。有些类型的学习障碍

使人注意力不集中，说话用词不当，所以你最好写下希望得到的帮助或想问的问题。这样，如果谈话进行到一半时你忘了自己想说的，就可以拿起手边的记事本了。

接下来，你得弄清楚什么人可以给你提供帮助。有些人可能愿意提供帮助，但他们没有那方面的知识或能力。比如，父母有时可以帮助你解决一些家庭作业中的问题，但有时却对你问的问题感到无能为力。父母不是老师，你的作业可能超出了他们的能力范围。如果有人说“抱歉，我帮不了你”，你可别放弃。你应该继续寻找其他可能帮助你的人。如果你可以从多渠道获得帮助，可以说你就拥有一个帮助系统，这种帮助系统使你在需要时更容易得到他人的帮助。

以下是学习障碍生寻求帮助的人群：

• 老师——能帮助你解释布置的任务，说清楚作业要求。

• 父母——有时可以在你的作业上帮点忙，也可以帮助你与学校理论。

• 导师——可以在各学科学习上帮你。

• 家庭作业热线——能对布置的作业提供帮助。

• 朋友——可以是你学习的伙伴。

• 学校顾问——帮助你解决问题，帮助学生和各

种可用资源之间建立联系。

• 学校管理人员——可以为你提供便利条件或特殊服务。

想得到帮助，一个最有效的方法就是找准时机向别人提出你需要的帮助。如果你家洗衣机里的水刚刚溢出，你弟弟正大声吵闹着，偏偏这时又有人敲门，你可万万不能在这种时候叫你妈妈帮你听写单词！你应该耐心等到一切事情略显平静再开口，如果你当时急需帮助，完全可以另找他人。离下课铃响还有30秒，老师匆匆忙忙布置作业，他当然不会停下来，注意到你正举着手要提问题，这种情况下，你应该等到下课再问。同样，当你和顾问、学校管理人员和学习障碍支持人士谈话时，你也得找准时机。如果你一走进他们的办公室就要求他们帮助你，很可能你得不到他们的帮助。你应该事先和他们约定好时间。

你能否得到帮助常常取决于你向他人寻求帮助的方式。想想看，如果你是老师，有个学生请你帮忙，他说："你从来都没在我身上花时间，现在我英语不及格，所以马上告诉我这个词怎么解释。"你会怎么回答呢？可能你和多数人一样，觉得很气愤很无辜，想回敬他几句。但是如果有人想请你帮同一个忙，他这么问："我现在正被这个词弄得晕头转向。您能够帮我

解释一下介词和副词的区别吗?"你对这种不同的问话方式又作何感想呢?

两种请求帮助的主要区别在哪呢?第一种方式表现出责备和要求的语气。第二种只是简单地说了事实,毫无指责或归罪任何人的意思。

向他人请求帮助时,做几下深呼吸,然后以一种十分肯定的方式心平气和地说出你的请求。沉稳肯定的说话方式意味着你不胆怯,不莽撞,更不是怒气冲冲。你有权利从学校得到帮助,但你没有权利威胁别人,也不能为了得到自己需要的帮助就让别人感到内疚。讲礼貌加上坚持不懈,你就更可能得到你想要的帮助。

6

掌握学习技巧

加瑞觉得自己从每天上午的特殊班里学不到什么东西。他不喜欢从正规班级里被单独叫出来。开始几周，他上课听不进老师讲的所有的内容。后来，他父母告诉他，如果再不努力学习，就不给他买滑板，他这才开始上课注意听讲。这时，他惊讶地发现，只要自己能听懂老师的提示，提高分数并不是那么难。于是，在这个特别的新班里，他开始喜欢用电脑学习数学、阅读和社会学等课程。他学得越好，他对自己感觉也就越好，也就想表现得更好。

温达一被诊断出有诵读障碍就开始接受导师帮助。她喜欢这种个性化指导，开始慢慢掌握从前不会的技能。导师教给她一个识字技巧，在说某个词时，先一边用自己的手指画出这个词的各个字母，然后再一边念一边用笔写下来。起初这么练时，她觉得很

傻,但练着练着,她发现自己开始能看懂书页上印着的字了。当她的识字能力有进步时,她惊讶地发现,虽然阅读书籍还是比其他同学吃力,但自己其实还是很喜欢看书的。

纳森很想毕业后从事与运动有关的职业,但在他列的当前最重要事情的单子上,学校功课总是被排在后面。每次父母问他作业做了没,他总是说,"我会找时间做的。"但不知怎么的,他似乎从没找到时间做功课。不是电视上有个不错的节目,就是和朋友去哪走走,再不就是弹着那把他叔叔给他的老吉他练唱歌去了。

学生学习好坏,老师和学校不负全部责任。有学习障碍的年轻人如果能熟悉他们获得知识的独特方式和造成他们某种学习障碍的问题,他们就可能在学校获得成功。他们还可以运用研究人员所揭示的有关人们学习和记忆信息的方式,提高对所学内容的记忆能力,探索有效的学习技巧,这不仅能提高分数,还能使学习更容易。

每个人都有自己的学习方法,不同的学习风格反映出人们处理或理解信息的不同方式。比如,有的人用一种极其符合逻辑的方式正儿八经地学习,他们喜欢一次弄清楚一步,每次只要是发现每个信息都与前

一个信息有承接关系，他们就显得很安心。另外，他们常常觉得材料中的内容若是按顺序排列就更容易理解。有条不紊地按一定逻辑方式学习的人属于这么一种人，他们拼图时，常常从某个角或某个边开始，然后一步步系统地拼出整个图。

另一些人则完全靠直觉来学习，他们常常是这看一点，那看一点，然后突然你会听到他们大叫一声，“噢，原来如此！”突然之间一闪而过的灵感使他们把零零散散的信息拼接起来了。这种人拼图时，先是很随意地这边拼一块，那边拼一块，所以你会看到桌面上满是由两三块图拼成的小块拼图，然后到最后他们才把这些小块拼图拼成一幅完整可辨认的图画。

如果帮助我们的人的教学方法恰好与我们的学习风格相符合，我们的学习就显得更容易。想想你以前最喜欢的老师，他们甚至能把通常很难的东西变得学起来很容易。他们可能是你在学校的老师，也可能是学校之外的什么人，比如教你做甜饼的奶奶，教你把足球踢得很好的教练。你和教你的人之间的关系好坏最可能影响到你的学习。更重要的一点是，他们教你的方式正是能帮你理解学习材料和各种活动的方法。

找出自己的学习风格

我们的大脑处理信息、建立信息联系以及找出信息意义前,必须先通过感官感知信息。多数人能更好地处理来自一个感官而非多个感官的信息。如果想知道自己感知周围世界的最强烈的方式是什么,请回答以下问题,并把答案写在纸张上。

1. 我从课堂上获得的大部分信息是通过老师:
   a. 大量讲授和解释我必须知道的内容。
   b. 使用黑板和幻灯机。
   c. 让我们做实验以及分配项目任务。
2. 我看课本时:
   a. 会不知不觉出声读出难理解的部分。
   b. 最先注意到书页内容的是地图和各种图表。
   c. 总感到沮丧。所以,说实话,我通常不看书。
3. 我的最佳记忆方式是:
   a. 多听。
   b. 想像。
   c. 多写。
4. 我喜欢这样放松:
   a. 听音乐或广播。

b. 看一部好影片。

c. 制作些东西或修理些什么。

5. 如果有人给我指路：

a. 他们只要告诉我怎么走就行了。

b. 他们得帮我画张地图。

c. 只要我听得懂，就能记住。

6. 对某个英文单词的拼写没把握时，我会：

a. 把这个单词读出来，然后据此推断单词的拼写。

b. 把这个单词写下来看看对不对。

c. 用手指在空中拼写这个单词。

7. 考虑生活中的某个问题时，我会：

a. 自言自语大声说出想法。

b. 写出一个个想法。

c. 直接面对问题，边做边解决。

8. 人们告诉我：

a. 他们发现我常常自言自语。

b. 我的颜色感不错。

c. 我讲话时爱用手比划。

如果你的回答大部分是a，你就属于学习研究人员说的那种听觉型学习者；你用听的方式能学得最好。如果你大部分选b，那就意味着你主要靠眼睛学习，你属于视觉型学习者；对你来说，画面抵得上千言

万语。如果你的选择大部分是c，那表明你是触觉型或运动感知型学习者；你靠亲身实践或边做边学的方法能做得最好。如果你的选择在 a b c 中显得较平均，那么你在学习新东西时能自如地运用不同的方法。对于大多数人来说，以上三种感知方式并不相互排斥，但学习障碍则可能使其中某个方式很难被用到。

以下是研究感官处理过程的认知理论家们的研究发现：

听觉型学习者

- 记忆书面材料的最佳方式是大声朗读。
- 听到的东西能更快地理解。
- 在教师口头授课的课堂上表现不错。
- 很容易听懂口头指示。
- 不是很注意身体语言。

视觉型学习者

- 很难听懂口头指示和口头授课内容。
- 特别注意身体语言，喜欢盯着说话人看。
- 在自己做的笔记上画各种图表或者乱涂乱写。
- 在脑海中勾画出画面。

• 书面指示最有效，书本学习效果好。

触觉/运动感知型学习者

• 边做边学。

• 学习方法是先看再模仿。

• 喜欢亲身实践，喜欢做练习，喜欢实习。

• 喜欢跑步、各种运动和跳舞。

• 喜欢拥抱别人。

考虑一下自己的思维模式叫作转换认知。花些时间检查一下自己的思维模式和学习方式，这样做对每个人都很有用。一旦我们知道自己获取信息的最有效方式并且找到运用信息的实际方法，我们就会发现无论是学校里的学习还是课堂之外的学习都变得简单多了。

如果你是听觉型学习者，看印刷材料学习有困难，那么以下是一些能让你学习更轻松的方法：

• 听课时，除了记笔记以外，可以用录音机把课堂讲授内容录下。

• 把外语单词的拼写、课文里的新词或其他任何你必须记住的东西大声念出并录音，然后不断播放直到记下来为止。

• 坐到教室前排,这样不会受到其他同学干扰。

视觉型学习者只要试试下面几个小窍门,就可以在学校表现得更好:

• 用不同颜色的荧光记号笔在要注意的地方和要求阅读的部分做标记。如果课本上不能做记号,可以复印后再做。

• 在索引卡上写上要记的内容,然后做成类似教学上用的卡片。

• 把听到或别人读的内容画成流程图或程序框图、地图以及图片,有助于记忆。

运动感知型学习者,按以下做法或许能最有效地学习:

• 不断地写必须记的单词、日期或其他信息。

• 用实物学习一些数学概念,如没煮过的挂面面束,或者扣子。

• 用计算器做作业。

• 和老师联系,问是否可以不写论文而改做动手型的项目或实验。

这些调整学习方式的简单方法还只是一个开始。无论是小孩、年轻人还是成年人,一经确定有学习障碍,学习专家就会找出符合个人的能扬长避短的其他许多学习技巧。学习专家也和学生所在班级的老师

共同谈论，找出能让学习障碍生更容易理解和记忆学习内容的授课方式。

充分发挥你的记忆力

人人都可能忘事，但有学习障碍的人常常在需要的时候想不起来需要用的信息。正如并非所有人学习风格都相同，人们记忆事物的方法也各不相同。记忆问题可能出现在记忆过程的某个或某几个部分。有的人回忆事情有困难，很可能是因为他们当时就很难把正在发生的事情留在脑海，或者说他们很难把发生的事留在短期记忆区。想像一下，对着一台杂音很大的收音机听歌曲，不管怎么听，你都听不清歌里唱的是什么，回忆障碍和这种情形差不多。这些人很难把他们接收到的信息进行分类，也很难把信息存储在长期记忆区。或许大脑找不到这些信息被存放在长期记忆区的哪一个部分了。

假设你想从一个电影录像带中找到某个特定的汽车追踪场景，可又想不起来那一幕发生在影片中的哪个时候。这时，你可以把录像带放进录像机，快进到你认为有那一幕的地方，然后，看几秒钟。如果发现快进得过多，可以再倒回来。如果进得不够，那就

继续快进，边进边看是否那一幕已过去了还是还在后面。这种错误的尝试方法很可能花掉你很多时间。可是，有学习障碍的人一天好几次经历的正是这么一个类似的让人觉得沮丧的过程。

有学习障碍的人似乎很难记住那些必须逐字背诵的东西。这种背诵也叫死记硬背，它要求你能从记忆库里调出具体内容，然后一字不差地快速背出。那些要求你列举或写出事物名称的考试考得也是死记硬背这种技能。在学校，当你学以下内容时也用到这种背诵：

- 九九乘法表
- 人体骨骼
- 历史年代
- 美国各州名称及其首府
- 单词
- 文学或历史文件中的文章段落

日常生活中我们常常得准确无误地记住：

- 人名
- 地址
- 电话号码
- 重要日期，如生日

如果学习障碍者不必刻意记住任何东西，他们的

生活当然可能变得简单，不过，记住一些基本常识是我们在校学习许多其他方面知识的基础，这些其他方面的学习也正是许多学习障碍者相当擅长的方面，比如解释、分析和比较。有时，通过找到一些办法，而不必记住某些信息，能使学习障碍生在学习上取得进步。学习障碍生的个性化教育计划也常常使老师允许学生使用辅助材料来代替记忆。比如，学习障碍生上化学课可以不必和其他学生一样背诵化学元素周期表，做练习或考试时老师允许他们查元素周期表，这是一种为适应学习障碍而做的调整。

以下是其他一些取代记忆的方法：

- 查字典或百科全书。
- 利用电脑上的拼写检查器检查拼写。
- 用计算器做数学题。
- 使用地图、表格、年表和图表。

你还能想到其他方法，使学习障碍生既不必背诵记忆又能用到需要的信息吗？

对于某些科目来说，频繁翻查很不实际，语言学习就是一个很好的例子。不少学习障碍生正是由于这一点而感到学第二语言特别吃力。比如，美国学生学法语或西班牙语时，任何时候可以从这两种语言的字典中找到想用的词，但翻查字典可能要花掉很长时

间。有时为了帮助学习障碍生，老师可能改变语言教学方法。有时，学生和老师可能一致认为，学习第二语言要花如此大的气力很不值得。

考试带来的紧张和压力通常使人不容易记住想记住的东西。再加之有学习障碍，结果就可想而知了，成绩必定是一塌糊涂。

加瑞想尽量让自己看上去像个坚强的人，但一到考试，他总显得很恐慌。尽管他表现出一副不在乎考试是否及格的样子，他还是骗不了自己。感到恶心、手心出汗、心跳加速，这一切都说明他害怕极了，他担心自己不得不再次向自己也向世人证明他是个傻瓜。

要想知道压力对学习和记忆力究竟有多大影响，只要想想你找某个你以为丢失了的东西时的行为和心情就清楚了。比如，某天你正在找一件你非常想穿去学校上课的 T 恤衫，你知道校车随时都可能来，可你就是找不到它。这时，你很可能开始疯狂地翻遍原本就十分凌乱的房间、五斗橱，然后是衣柜，你一边找一边把衣服一件件往自己肩上扔，就在这时你觉得胃一阵阵紧揪。剩下的时间越少，你可能找得越疯狂。你越生气紧张，找得就更疯狂了。最后你听到校车“嘀嘀”的喇叭声，这声音似乎告诉你，赶紧随便穿件原来的衣服，要不就来不及了，你赶忙跑出家门赶车，

免得车子开走，而此时你还忘了带上家庭作业。后来，放学回家，你却发现要找的那件T恤衫被叠得整整齐齐地放在你书桌的一个角落处，那可是你前一天晚上放在那儿的。

有时，学习障碍者参加考试时，会把头脑中所储存的东西也翻个遍，然后随便写下一个毫无新意的答案，可每次他们一走出考场就会突然想起正确答案。还好，他们不一定非得这样，特别是如果他们知道记忆力的工作原理，学会一些简单技巧，他们事实上可以让自己的记忆力更有效地为他们服务。比如，我们前面说到的从录像带上找某个场景，如果你看影片时，能把录像带播到汽车追踪场景时录像机上的数字记下来，不就容易多了吗。今后要看同一场景，只要把录像带快进到那一数字就可以了。如果你总是把T恤放在同一个地方，你就可以在校车来之前找到它了。

帮你更好记忆信息的小窍门叫记忆术。这些记忆术是建立在研究人员对记忆过程的研究成果基础上的。我们记住某事前，先要感知，而要感知，我们还得集中注意力，排除干扰。信息被接收后，就被存放起来。一些人能够井然有序地把他们碰到的信息分类存放，而一些人的大脑似乎不知道该把信息放在哪

里。记忆过程的最后阶段就是能够从脑中存储的所有信息中找出正确的名字、日期或拼写。

模仿以下令人诧异的记忆小窍门

如果你试试下面的记忆小窍门，那么不管你有没有学习障碍，其中可能会有对你有用的。

1. 只记你绝对必须记的。大部分情况下，你不必一字不漏地把整本书记下来，也不必把人体的每一个部位记得清清楚楚。如果你不清楚考试中哪些事实、数据、名字和日期是非记不可的，可以问问老师。
2. 把你要记的内容比作其他东西。这种联系叫类比。可以问问自己这个新事实或单词或日期让你想起了什么。比如，对于你来说，美国国内战争看起来像场足球赛，而足球赛正好又是你喜欢的运动。你这么做类比的话，就可以把双方的将军想像成为联邦政府军队和南部邦联军队组成的两支球队效力的人，这样你记他们的名字就容易多了。
3. 把你正在学的材料通过归类或找出其中模式组织起来。比如，你正想方设法记住人体骨骼，那么如果你能把信息归类，所有手部骨骼归一类，所有脚部骨骼也归一类，这时你发现记它们容易多了。有时你可以画张图帮你对信息进行归类。如果你想

记住谁在世界历史战争的主要战役中获胜，可以在一张纸上沿中线画一条线，在线的两边写上双方军队获胜的战役。

4. 如果你想记住的东西似乎没有模式，你可以创造一个。如果你必须记住好几样东西，那么运用首字母缩写词会是一个便捷方式。首字母缩写词指的是把必须记的每个东西的首字母抽出来再组成的词。许多人为了学习彩虹颜色并按顺序记住这些颜色，在英文中，他们就用 Roy G. Biv 这样的首字母缩写词来帮助他们记忆，每个字母分别按顺序代表英文中的红（red）、橙（orange）、黄（yellow）、绿（green）、蓝（blue）、青（indigo）、紫（violet）。
5. 你也可以试着利用一个句子中每个词的首字母来帮助记一些东西。比如，用英文句子“Every good boy deserves fudge”的每个词的首字母 e，g，b，d，f 代表音乐五线谱中那五条线的名称。
6. 还有一种对正在学习的信息自创模式的方法，这种方法特别适用于得按顺序记一长列事物的情况。方法是你编一个能把所有事情串起来的故事。故事编得越荒唐可笑，你就越有可能记住。只要保证故事有意义并且各部分有联系就可以了。
7. 创造一个适合自己的学习风格。如果你属于听觉

型学习者,你就把所有要记的东西说出来。有时,大声朗读也有助于记忆。还可以把必须知道的东西写成押韵的句子以便更好记住。比如,为了不把英文单词"ice"的字母顺序搞错,可以编这么一句押韵的句子,"*i* before *e* except after *c*"。听觉型学习者的另一个记忆窍门是把必须记的材料吟唱出来。

视觉型学习者可以在脑中把要记的材料描绘成画面,做一番想像,以便更好记住。比如,美国中学生要想记住美国南达科他州的首府皮尔(Pierre),可以想像美国南达科他州中部有一个钓鱼码头(码头一词在英文中是 pier)。自制的索引抽认卡能提高视觉型学习者的记忆力,另外,画图表和地图有很好的效果。运动感知型学习者来回踱步时能有较好的记忆力,或者边用手指指着要背的表边把内容唱出来,这种方法也很好。如果要他们记住计算某物周长的公式,最好是让他们亲手用一条线和尺子测量,亲自感受公式的运算过程。同样学习人体骨骼时,让他们一边摸着找到自己身体的某个部位,一边说出那个部位的名称。

8. 不断重复你学过的。熟能生巧嘛!想想你刚刚在戏中的台词部分看了一遍,就被叫出来站到舞台上

面对观众，那会怎样呢？你很可能连第一幕都没法演下去。和表演一样，考试靠的是练习，你得一遍又一遍地背诵，背到你可以随手拈来。其中一种练习方法就是让人帮你把你看过的和必须记的内容小测一下。如果你只是一个人，可以练习把这些东西写下来，比如，日期、词性名称或者要拼写的单词。如果你能把这种练习当作学习的一部分，经常进行，那效果一定很好，比如，学完一小部分内容后，就提问题考自己，坚持复习，不要到考试前才想着把一切都记下来。你可以在等车、洗碗或洗澡时做这种训练。

花点时间试试看以上这些记忆小窍门是否有效。假设你要参加一场考试，其中你得按顺序记下这些词：风筝，小狗，美国《独立宣言》，爆玉米花，还有鲜花，那么你可以用这 5 个词编个故事，“很早很早以前……”。你边讲故事边把发生的情景记在脑中。然后，大声地把这个故事讲三遍。现在你合上正在看的这本书，写下你得记的那 5 个词。你记得怎么样呢？

学习在学校取得成功的技巧

纳森很想好好坐下来，试着根据父母和老师的建

议,让自己的功课有个突破,可是发现太难了。首先,他不知道该从哪儿学起。似乎所有人都觉得他天生就知道怎么学习,可他对此真的没有一点头绪。为了让他们高兴,他只好每天晚上坐在自己房间的书桌前,面前摆着一本翻开的书,他可以在那儿坐上一个小时,但他的心思总是飘到眼前书本之外的其他地方。如果你知道正确学习的方法,学习根本就不该是一种折磨。事实上,如果你能很好地运用良好的学习技巧,你花在功课上的时间也不会那么多。

有效学习习惯的培养可以从教室开始,和这一章讨论的其他策略一样,这些习惯对学习障碍生和没有学习障碍的学生都同样有用。其中一些看上去似乎很简单。比如,学生坐在教室的什么位置就可能对他们的学习造成很大影响。坐在教室前排,不仅更容易听到看到,而且不容易受到其他同学干扰。另外,无论是阅读材料,还是听老师讲课,不懂就问是一个简单易行的绝妙高招。

记笔记不仅能帮助记住所听到的内容,也能帮助你集中注意力。应该学会听取主要内容并把它们记下来,把老师说的每个字都写下来是造成学习失败的原因之一。你可以把课堂内容录音下来,然后自己练习记笔记,这样说不定你会成为不错的记录人呢。另

外，录音机一边在录音时，你也要当场把老师说的写在笔记上。课后，再听录音带，修改课堂做的笔记，找出重点内容。还要注意别忘了在录音带上做上记号，这样日后要用才找得到。

在家找个特别的地方学习也是个不错的方法。你找的地方必须保证光线充足，有足够的地方放课本、笔记和其他材料。找一个固定的学习地点能让你进入学习状态。学习就是要老老实实，不需要别出心裁。

温达的父母没办法给温达一张正正规规的书桌或一间她自己的书房，但她还是有属于自己的一间房间，她妈妈还给了她一张原来大人们打牌用的小桌子。她自己也找来一些放材料的硬盒子。他爸爸从单位拿回一些废弃不用的文件夹给她，她自己还从便宜小店买回一些廉价的小篮子，把钢笔、回形针和橡皮筋按顺序放在里面。自己营造学习角有趣极了，当一切准备就绪，她发现自己正迫不及待地想马上开始学习了。

最好的学习地点必须没有干扰。你知道你想集中注意力时什么东西会打扰你。是人们的谈话声、电视声，在你眼前走过的人，还是混乱的喧闹声？不少人听没有歌词的乐曲时学习效率很高，可是一听歌曲

时注意力就分散了。他们刚开始还能集中注意力看眼前的材料,但很快就不知不觉地听着歌曲里的歌词了。所以现在就开始注意哪些是可能分散你学习注意力的因素,然后想办法把这些干扰因素清除出你的学习环境。

有了一处合适的学习地点后,你就得想想自己打算做些什么了。对自己说,你对即将开始的学习是认真的,你想记住学习内容,这样就能帮你把注意力集中在你正进行的任务上。这个窍门很简单,也很有效。要我记住自己最喜欢的演员的所有影片或者十几个主要篮球俱乐部球员的平均进球是绝对没问题的,但我们就是记不住副校长的名字,也记不住某个公式。

如果学习时发现自己开始有些走神,就要提醒自己把注意力集中到正在做的事情上。你还可以想出某个学习后犒劳自己的方法,这有时也很有用。比如,你打算做一个小时功课,然后休息一下,看个电视短片。当然,犒劳自己后,一定要约束好自己回到原来的学习上。

做功课时,先要保证自己理解要学的东西。如果根本看不懂材料,恐怕多努力也记不住。要弄懂内容,首先得把新内容和学过的并且理解得很好的内容

联系起来，或者设法把新内容放到一个更大的背景中去。比如，你正在学习美国独立战争相关历史，必须记住所有有关列克星敦战役的情况，那么你可以问问自己这次战役前后的一些情况。如果你知道构成英语单词的各部分的意思，记单词有时就容易多了。不少单词的组成部分是希腊语或拉丁语。比如，英文中geo 表示地球，ology 表示某个研究，那弄懂 geology 的意思不就容易多了吗？如果你看不懂某个材料，可以向你的父母、老师或者其他同学请教。

把你要学的东西分成几个小部分。如果你还不习惯学习或者坐不住，你可以先 10 分钟或 15 分钟地学。不要想一个晚上就把美国内战历史学完，应该每次看一点记一些。不要想一口气记住单词表上所有单词的拼写，可以一次记 5 个。每次学习一段时间后，都应该站起来，四处走走，让自己休息片刻。

学习专家们把这些小段学习时间单位称为学习时间块。这一说法的事实依据是，人脑把信息储存到长期记忆区或废弃信息前只能保留大约 7 个比特信息单位。所以考试前一个晚上把一个大项目分成许多小部分想一股脑儿地全部记住几乎是不可能的。有时间，有计划地要求每次学一些。但这么做可以减少压力。你焦急时，你的大脑也忙着帮你摆脱焦急想

出路，哪里还有时间学新东西呢？压力还会让人忘记已经记住的东西。所以每次做功课，即使是很难的题目，你都应该镇定自若地进行，这样你才可能尽可能地头脑清楚，最大限度地发挥自己的能力。

一些学习障碍生受到考试焦虑症的困扰，这种困扰其实和许多演员上台前经历的舞台恐惧症很相似。无论演员把台词反复背了多少次，他们还是担心幕布一拉开或者摄像机一开始转动，他们就可能会忘掉台词。对于有学习障碍的人来说，担心出现害怕的心理可能使他们更记不住。如果你真有考试焦虑症，就该好好练习那些挺有效的学习技巧。另外，考试前一个晚上保证充足睡眠，考试的当天早晨别忘了吃早饭，这些也有助于缓解你的焦虑症。还有，考试前深呼吸几下让自己镇静下来。如果你的考试焦虑症太严重，自己解决不了，那你最好找老师或咨询人员帮助你解决这一问题。

7

学会克服学习障碍

上中学的第一周，纳森觉得学校简直就是一个迷宫，他必须找到 5 间不同的教室，而且第一天老师就为每位同学固定了座位，因此，他必须得先找对教室，然后再找到属于自己的座位。他还必须记住 15 位老师的名字。这还不算，他得记住上体育课时用的存物柜的位置，还不能忘了那让他有些摸不着头脑的开锁密码。

因为面临种种困难，他对自己和学校很没信心，甚至于决定不和任何人说话，最后他父亲注意到他的这种态度变化，于是建议他画一张学校地图，并在上面标明他上课的教室以及任课老师的名字，然后把它放在自己的笔记本里。他还可以在纸条上写下存物柜的密码，放在口袋里。“这样，你只要记两个东西，而不是 12 个。”父亲说道，“那就是你的笔记本

和纸条。"纳森不大相信这么简单的东西会有作用。不过他还是试了试,结果令他大为惊讶,这真的管用!

就如第三章提到的,学习障碍可能影响到生活中与学习没有直接关系的方方面面,比如,在购物中心买完东西后如何找回家的路,如何与人相处,怎样才能记住你放钱的地方以及好朋友的生日。通常,你会发现像纳森画地图那样的小技巧能够使有学习障碍的人获益匪浅。当他学会变得更"聪明"而不是更努力时,有学习障碍的人的缺陷就得到了弥补。运用这些"聪明小贴士"策略,不仅使我们在家和在学校都能应付自如,还能使我们对自己更有信心。

学习障碍不是逃避与人相处的借口,也不是房间乱糟糟的托辞,更不是放弃的理由。但有学习障碍确实是在与人相处、保持整洁、尝试新鲜事物时造成特别的困难的主要原因。首先,如果仅仅因为害怕我们在意的人会觉得我们不够聪明,就假装自己没有问题,这只会使问题变得更糟糕。通常,当我们试图隐瞒自己的学习障碍时,人们会以为我们漫不经心,他们还会认为我们很懒或者很粗鲁,而事实上我们并非如此。其次,我们得花很多精力假装我们没有问题,

而事实上，如果我们把这些精力花在寻找有创意的方法解决学习障碍问题，让它从此不再困扰我们的生活，不是更好吗？

温达对她的诵读困难感到很尴尬。尽管后来学校为她做了诊断，开始帮她实施“个性化教育计划”，她还是不愿意告诉别人她的难处。在校外，她想跟别人一样，所以，她没有像纳森那样把问题告诉父母。她没让父母知道她方向感不强，分不清左右，也没有说她看不懂妈妈让她独自去商店买东西时给她开的购物单。因为温达的父母没有诵读困难，他们没有意识到温达在校外碰到的问题，温达的朋友也不知道这些情况。温达有很强的自尊，因此她觉得自己必须表现得很完美，这样人们就不会知道她有学习障碍，也不会因此而同情她。她很紧张，因为她害怕人们知道这件事。

保守秘密，特别是像学习障碍这样的秘密，常常给人带来压力。学习障碍者的压力通常源于害怕，就像温达一样，他们害怕自己的缺陷被人发现。温达的焦虑使她更加自闭，但事实上她并不愿意如此。而纳森担心人们会认为他是没头脑的人，有时他会因此放弃尝试新鲜事物。加瑞讨厌发生意想不到的事情。为了让自己更有把握一些，他很想预测下一步会发生

什么。压力以及由此产生的恐惧，常常比学习障碍本身更加让人混乱、健忘。压力使他们的生活受到了本不该有的限制。

在学习障碍者考虑这种障碍给生活带来的影响，并找到相应对策之前，他们的生活常常是一片混乱。加瑞的房间像被飓风刮过一样：他从来没法找到自己需要的东西。温达试图在课堂上作笔记，但是她的笔记连自己都看不懂，更不用说让别人看了。纳森似乎从来没法准时做事情。他总觉得自己老在原地打转，怎么也追不上别人。他总想一口气把事情做完，结果却什么都没做成。

设定目标　重要的事先做

摆脱学习障碍引起的混乱的一个方法是：先弄清楚，什么是你需要而且是想要做的。接着把精力投入到这些事情上。但不要在小事情上花太多精力。没有谁可以做成世界上所有的事情，不管他有没有学习障碍。在你继续看书之前，不妨花点时间坐下来，闭上眼睛，想像自己是一个年纪更长一些的人，甚至是比你爷爷奶奶还要老的人。想想，当一个老人回顾自己的一生，他认为做过的所有事中什么

是最重要的？答案很可能是那些令你感到开心和骄傲的事。

再想想你现在如何利用时间。你花了多少时间来做重要的事？多少时间做有助于实现你的梦想的事呢？如果你像大多数人一样，把时间花在不需要做的事情上，比如看电视、听音乐或和朋友出去闲逛；你还可能把时间花在你既不需要也不想做的事情上，所有这些纯粹都是浪费时间。

对所有有学习障碍的人来说，因拖拖拉拉推迟活动而浪费时间是一个最危险的陷阱。

加瑞总是把作业留到不能再拖时才做。他坐在电视机前，连续好几个小时看他不感兴趣的节目。结果他的成绩很差。其实要是他至少交一些作业，情况就不会这么糟糕。但他总是拖拖拉拉，结果现在不知如何改掉这个坏习惯才好。作业拖得越久，他就越不想做；而作业越堆越高，对加瑞来说难度也在增加。拖拉一点都没意思，加瑞越是磨蹭，他越是觉得自己糟糕，并且担心自己跟不上。

有许多原因可能导致拖拉。加瑞拖欠作业因为他觉得做作业很讨厌，而且他老觉得自己做不好。温达不管在家还是在学校总是拖拖拉拉，因为她觉得自己什么事都做不成。“何苦呢？”她总是这么想。纳森

不怕失败,他也不讨厌学习,问题是他记不住自己该做些什么,或者他刚开始做一件事,注意力马上又被另外一件事吸引去了。

一些有学习障碍的人觉得要做的事情压得他们有些喘不过气来,他们根本不知道该从哪里开始。另外一些人因为学习障碍,缺乏时间概念。看懂时间并且知道自己已花了多少时间对他们来说是件很费劲的事。导致拖拉的其他原因有:

· 花在制定计划上的时间太多,从来没有时间来执行计划。

· 标准太高,总想把一切做得很完美;花太多时间考虑细节,不知道该何时结束一件事紧接着做另一件。

· 心存怒气,但不敢直接告诉别人,持续"罢工",不与人合作。

· 对无聊、厌倦习以为常。

· 喜欢最后关头做事情的刺激感。

虽然拖拉的原因有种种,但解决方案通常只有一个,而且非常简单:设定目标、制定计划、再分成小块任务,然后根据问题轻重设最后期限。这样就能够一步一个脚印地达到你设定的目标,最后慢慢战胜拖沓。

及时的提示

在你开始计划自己的时间之前，你要仔细考虑你将如何分配这些时间，试试这个方法吧！假设你是一个科学家，在研究做事情所花费的时间。在此后的两三天时间里，随手带个小笔记本和手表，不用猜自己花多少时间洗澡穿衣吃饭做作业，只要在开始和结束时看表并记录这些数据。再看看你是否说得清每天所花的时间，包括看电视、听收音机或出去闲逛的时间，结果你可能对自己所花的时间感到吃惊。

记录你的时间在以下两个方面对你有帮助。首先你从日常记录中知道自己每件事情所花的时间。比如你觉得自己洗碗花了一个小时，而实际上只花了15分钟。而一个接一个地看自己喜欢的电视节目时，时间却飞驰而过。

对于有学习障碍的人来说，时间并不是可怕的障碍。以下是一些帮助有学习障碍的人克服拖拉的良方：

· **设定优先做的事情。**有些事相对而言更为重要，按照重要性列出你要做的事情，这样你可以先做最重要的事。

· **保持目标合理化。**假如你无法完成计划中的

每一项,不要试图一口气吃成一个胖子或打肿脸充胖子,战胜学习障碍的方法是尽量使生活简单化。

· **学会说"不"。**你不可能满足每个人的要求,你只不过是个凡人而已。

· **弄清楚浪费你时间的事。**也许你喜欢"煲电话粥"、看电视或者玩电子游戏。把这些事作为你完成任务的奖励吧。记住并不是做所有好玩的事都得浪费时间。每个人都需要休息时间。只要你能自己控制好喜欢做的事的时间,保证有足够时间完成你必须做的事的话,看一个喜欢的节目就不算是浪费时间。

· **把每天要做的事固定下来。**腾出专门的时间做作业、整理房间和做家务,有注意力缺失症的人发现把要做的事,像刷牙、洗澡、吃早餐等列在表上很有帮助。尽可能做到以上所说的,试着坚持自己的计划。

· **使用手表。**假如你没法按时行事,最好使用带闹铃的手表或设定闹钟。有些人用闹铃帮助自己提前几分钟起床或出门,这样就一定会准时。

· **列出自己要做的事情的清单。**晚上上床前列一张第二天要做的事情的清单。每做完一件就把他们从表上删去。你可以列出短期的如当日清单或一周甚至一月完成的长期清单。

· **先做最难的而不是最容易的。**这样你可能会有更多的精力做这些事，而且一旦你做完这些事心里就会感觉好一些。

· **把大任务分成小任务。**像写论文这样的大作业需要分几步完成。你必须先定题目，做调查研究，记笔记，写草稿直至定稿，并为每一项任务设一个最后期限。同样，如果你把每天晚上的作业分成小块，比如先做数学作业，再看历史，最后列出口头报告的书面提纲，这样做起来就会轻松多了。完成小块的任务要比整块大任务容易得多。

· **记下重要的日期。**比如把考试或朋友的生日记在你自己的日历上，这样你就不用花心思记住它们。

· **把要做的事记在便笺上。**提醒自己要做的要事——易事贴很管用，你可以把它们贴在醒目的地方。

· **灵活机动。**留一些时间的空间接纳惊喜，没有意外惊喜的生活将枯燥无比。

最后忠告：假如你没法边走边嚼口香糖，那就不要这么做。一些有学习障碍的人喜欢一口气做一大堆事情，结果进退两难，每件事情都成了做另外事情的绊脚石。但并非人人如此。选择一个最适合自己

的方式，不管你是有“单磁道”还是“16 磁道”的大脑，留心自己做的事就对了，顺便说明一下，“磁道”是电脑术语，用来记录信号，当然，磁道越多，就能记录越多的信号。同时记住，不仅学校的活动可以排练，假如你不确定自己该在哪条跑道上跑，提前一天到跑步的地方试跑一下。

假如你花时间提前计划了，你就不必担心其他要做的事或已经发生但你无力改变的事。佛教徒把这种活在当下的生活态度叫做“正念”。什么是“正念”呢？这是佛教的一种说法，对于我们来说可以理解为“享受，并且与工作合而为一”，如果你做到这一点，你就可以自由地超越挑战，并且充分享受乐在其中的滋味。

东西归位，找物不累

学习障碍者感到为难的不只是安排时间。加瑞常把外套、课本弄丢。有一次，他甚至弄丢了一双很贵的新篮球鞋，他妈妈气得一周都不和他说话。当纳森在课桌抽屉里翻来翻去找纸张时，他翻出的却是一个吃了一半的三明治、他爸爸的旧徽章、家里小狗的项圈、两双干净的短袜，就是没有可以写字的笔记本。

他不知道纸张快用完了，所以他也没让他妈妈给他多带一些。

许多有学习障碍的人如磁铁一般，身边总有一大堆书、纸张、CD碟片和脏袜子，这是因为他们的大脑处理信息存在问题。同样的问题也可以表现在，记笔记时条理差，难以做到一次注意一个词，这些问题造成学习障碍者日常生活一片混乱。为了避免出现像纳森这样的困境，让他们生活轻松，学习障碍者必须避开混乱场景。分散注意力的视觉干扰因素越少越好。看到不用的东西和不想要的东西乱七八糟地堆成一堆时，人们总是强烈地希望清除掉它们。如果你觉得不知该从哪开始清理，那么，和处理其他事情一样，从小处一点一点清理吧。比如，一次打扫你房间或储物柜的一个小角落。你也可以把要清理的东西或地方分成几个部分，或者用你自己的方式来清理。把橱柜弄干净可不是件容易的事！

整理东西时，不要把所有东西一股脑儿全塞到橱柜里，这样橱柜很可能被塞得太满，也不要全堆到床铺底下，更不要整理所有成堆的物品。你应该拿两个大箱子，在上面贴上标签。一个箱子装你现在不用但日后要用的东西，比如仲夏应该把冬季大衣收拾起来。另一个箱子放你根本不会再用的东西。如果你

还没想好怎么处理这些东西，那也没必要把它们处理掉，或许你可以找个地方，暂时把它们存放起来就可以了。第一个箱子可以放到橱柜里。第二个箱子应该放在不挡道的地方，比如放在阁楼或者地下室。

然后你得想想该怎样处理你常常用到的东西。如果你不知道该把东西放哪儿，你也就很难把东西收拾好，所以你应该为每件东西固定一个地方。比如，可以规定某个抽屉只放学校用品，另一个抽屉放内衣裤和袜子。别把所有能放在床下的东西都直接塞到床下，找一些塑料存储箱或者硬纸箱，当作抽屉，这样顺着床架拖拉取物就方便了。在抽屉和存储箱上做上记号，这样你就知道里面放的是什么东西了。再在房间里放个洗衣篮或者可以挂在墙上的疏格篮，把你的脏衣服全扔到里面。

一切整理好后，别忘了每天晚上花几分钟整理自己的房间，最好能把这一点记在你“必做之事”的清单上。房间一乱就整理，这样东西就不会堆成小山几乎把你压垮。另外，每天花 15 分钟整理并不是件痛苦的事，相比之下，下面的事可能才真正让你感到痛苦吧：直到早晨出门上学时才发现所有袜子都是脏的；星期六整整一天你都在打扫自己的房间。此外，如果你想避免袜子之灾，记住前一个晚上就把上学要穿的

衣服放好。

与他人友好相处

加瑞的朋友说加瑞说话很不得体，有“自己打自己嘴巴”的毛病，因为他总是想到什么说什么。有时他说的是侮辱性话语，人们当然对他很生气。纳森在社交生活中感到很不自在，因为他无法把注意力集中在小组里。他去参加过一个聚会，但他觉得压力太大，不得不从聚会地方出来，因为那儿有太多人在同时交谈。他也想在那找点乐趣，但还是无法忍受。温达很难在电话上和朋友聊天，因为如果她看不到对方的面部表情，她就弄不清楚对方在说什么。

上述这些问题并不会使人们把学习障碍者看成自命不凡的隐士，或者艰难度日的平庸之辈。的确，与朋友和家人和谐相处有时并不容易，但还是有一些解决办法的。

与朋友、父母或者亲戚间友好相处除了需要尊重和友善外，还要有良好的沟通做基础。“沟通”一词尽管很大，它的意义却很简单，就是听和说。在人们听和说的交谈过程中会有许多干扰因素。比如，如果我们对某人感到生气，我们可能就不会注意听他们的解

释,或者我们把他们的话理解错了。如果我们正担心明天的考试,我们恐怕不会特别注意朋友讲她昨晚约会如何如何之类的话了,就算她是我们最好的朋友,我们也一样。

学习障碍中的感知问题和信息处理问题使听本身和真正理解听到的话都变得更难。有注意力缺失症的人由于很难在注意力集中的短时间内想到一个可以表达自己感受的词,因此他们有时说不出自己的感受究竟是什么。语言问题可能也是造成很难想出恰当的词的原因,有时甚至是我们知道自己想说什么,可就是想不出那个词儿来。

以下所列的听说技能对有学习障碍的人和没有学习障碍的人都有用,其中还有一些能促成良好人际关系的谈话技巧。和学其他东西一样,如果我们能一次选一点不断地练习,我们就可以学得很好。

学会倾听

遵照以下做法,你就能更好地学会倾听:

· 训练自己注意听别人正在说的话,而不是老在想别人接下来要说什么。事实上,我们一想到其他事,就听不到别人讲话的声音了,更听不到别人讲的话的意思了。

• 通过以下方式表现出你对对方的话有兴趣：

目光交流；

不要打断对方；

做鼓励性评论，不做否定评论；

试着用对方的视角看世界，至少试几分钟。

• 听不懂对方的话或者想知道对方的感受，就向对方提问题。还有一种方法是改变个别用词，重复对方的话。比如，你可以说："如果我没听错的话，你是说你和查理分手了？"

• 不仅要注意语言本身，还要注意观察说话人的身体语言。我们听人说话的过程90%与我们的眼睛有关。说话人的精神面貌、手势和面部表情都与他要表达的意思有关。

• 想知道别人的感受，可以这么问："你好像生气了？"

• 为了保证谈话顺利进行，尽量不问那种用一个"是"或"不是"之类的话就可以回答的问题。

把意思表达清楚并不一定很难。一旦你用了上面所列这些听话技巧，和人交谈自然而然也变得容易多了。如果某次谈话很重要，比如和老师讨论你的升学问题或者谈论如何解决与家庭成员或朋友间的冲突问题，你最好事先花些时间理顺自己的想法。你可

以把要点罗列出来，这样就不会忘记自己想说的话。而且这样做，也不容易太跑题。要知道，学习障碍者总是常常跑题。

如果你说话时能做到彬彬有礼，那么在你不得不说的时候，对方也就更可能听你说。要做到说话有礼貌，其中一个方法就是尽量不要否定他人，不要对人发号施令。如果你发现自己说话时用到"从不"、"总是"、"必须"和"应该"之类的词，你事实上就在对人发号施令了。爱发号施令的人总喜欢在出现问题时怪罪别人，他们会说"都是你的错。"或者"看看你把我弄成了这个样子。"当然，谁也不想听到这种话。另外，还得记住，如果你错了，别忘了道歉。人人都可能犯错。人们不会因为你承认自己不完美而贬低你；相反，如果你说自己永远正确，人们一定会对你很生气的。

学习障碍者有时没注意到谈话过程中有一定停顿是很自然的事，因此他们有时会突然插话，打断别人。如果有人说你总打断人家，那你最好多练习练习听说技巧，或者像侦探一样听别人谈话，看看自己能否在别人的谈话中找到说话人要结束话语时必须用到的那些提示性信号。如果做这些有困难，可以请家长或好朋友帮你练习谈话技巧。

听力处理系统有障碍的人很难在电话中和人交谈，因为他们看不到对方。不少学习障碍者在电话交谈中显得很糊涂，很健忘。其实只要掌握一些简单电话交谈技巧就可以解决这个问题。首先，记得告诉接电话的人你是谁，不要直奔谈话内容。如果某个电话很重要，最好把你想说的事先写下来，对方在说的时候，你也可以用笔记下他讲的。其次，要尽量避开各种干扰物，所以打电话的地点不要有太多活动干扰。如果干扰物不是像电视或收音机这类你能随手关掉的东西，那么你可以告诉对方，你会另选个合适的时间给他打过去的。

对许多学习障碍者来说，和满满一屋子人相处沟通也是一个挑战。不过，就算这一大群人让你不舒服，你也没必要完全避开他们。这种不舒服的感觉可以通过练习和三四个人组成的小组短时间待在一起来慢慢克服。至于打电话，你可以事先找一个你信任的家长或好朋友来练习。你可以把要在电话里和别人谈的一部分事情考虑一下，然后练习说那些能开启谈话的问题。有时，带上一个朋友和自己一起去某个很可能给人压力的场所，可能会让学习障碍者更有信心。如果你觉得自己马上就要被身边的一切压得喘不过气来的时候，最好休息一会儿。你可以到外面走

走,或者就在街道周围逛逛,整理一下自己的思绪。没把握时,想想听话技巧。人们总是喜欢和愿意倾听他们的人在一起。

解决冲突

冲突无处不在。我们实践着听说技巧,我们表现得十分有礼貌,可我们仍然可能与人发生争执。你看,在和父母讨论我们晚上应该几点回家才不算晚时,又和父母吵了起来;看到家里的其他人借走了我们的东西不还,或者还的时候东西已经坏了,我们就和他们打起架来;朋友拿我们感到敏感的事情和我们开玩笑,我们就对他们生起气来。意见不一致,有争论,这似乎就是我们生活的一部分。

对于难以避免的冲突,我们有不同的处理方式。我们可能一时气急败坏,破口大骂,甚至抡起拳头。我们也可以退一步,深吸一口气,为了能达到自己的目的和对方谈谈存在的分歧。你认为哪一种方式最有可能消除分歧,解决冲突呢?

有些年轻人想用视而不见的方式解决冲突。温达就是这种人。

温达父母告诉温达,她有诵读困难所以不能和其他朋友一起去上驾驶课,而且他们也不想真的让她开

车，对此，温达感到很难受。她爸爸还说："你左右都分不清楚，就算开车不出事，你也一定会迷路的。"尽管她不相信自己因为有学习障碍开车就不安全，但她还是什么也没说，而是把这股怨恨之情深深地埋藏在心中。后来这种怨恨情绪还是以许多小方式发泄出来了。比如，她在家里一直板着个脸，也不做家务活了。她还和家里的人打架。你认为温达如果用更积极的方法来解决问题又会怎么样呢?

学习障碍者往往需要时间控制自己的怒气，谨慎地选择他们应该说的话，而不是想到什么说什么。如果不花这个时间，他们可能会使冲突升级。比如，在美国，一个十几岁的孩子，父母不允许他开车，他却可能一时兴起未经父母同意把车开出去兜风了。这样做的结果往往是，尽管他随心所欲开了几个小时的车，但可能在接下来的很长一段时间他父母都不准他开车了。而且，他也很可能因为不听话受到父母惩罚。

温达还是可以解决她和父母间的冲突的。其中一个方法就是，她可以坐下来好好和父母谈谈。首先，她可以找出一些开车方面大家都认同的东西，比如，她不想有什么车祸，不想伤到自己，也不想把家里的车弄坏。温达觉得父母对自己的保护显得有些过

头了，但她还是可以把他们对她的安全考虑这一共识作为谈话的开始。

同样她也可以试着用用她请老师帮助时学到的自信技巧，也就是，看看父母什么时候最可能听她说话，还能认真地问她要什么，而不是指责她、怪她，一旦找好时机，就可以向父母直言了。于是，她选了一个父母心情好，周围没有什么会干扰她的时刻，对父母说："很感激你们对我的安全的顾虑，但我真的很想看看我到底能不能学会开车。"她可以把自己的感受告诉他们，同时很负责任地说："你们对我没信心，我很难受。"而不应该说："你们不信任我，你们让我感到自己糟糕透了。"

温达可以寻求一种妥协方式解决冲突，使自己和父母都有所得。有人把这叫作双赢。为了达到双赢局面，人们既要公平竞争，又要时刻记住手头要处理的事。比如，尽管温达心中的怒气总让她想起过去父母不让她做这做那，但她还是得把注意力集中到眼前的冲突，并设法想出一个解决方案。她可以建议父母先让她参加驾驶班学习，看看老师对她的诵读困难可能给驾驶带来的影响有什么看法，然后参考老师的意见后再作决定。

被人捉弄是所有有学习障碍的青少年和成年人

一生中某个时期面临的一种冲突。虽然你也知道，捉弄别人的人很可能自己也不痛快。他们为了让自己感觉好一些，错误地拿你开心。但被人捉弄无论如何还是让你感到可怕。你最直觉的反应就是也捉弄对方一下。比如，有人说你笨，你可能就回击说他们胖或者丑。然而，以牙还牙只会使事情更糟，因为这种开始只是随口说说的捉弄人的话很快就会升级成全面冲突。

如果开的玩笑不是那么厉害，可以试试给对方一个无罪开脱的机会。有时说话刻薄的人可能只是想开心一下，尽管这种开心是以你为代价的，但他们可能并不知道，他们的话给你带来了多大的伤害。也许他们对学习障碍一无所知，他们这么做也正说明了他们的无知。所以你有责任让他们知道你的感受，然后镇定自若又不失坚定地提出你的要求。说的时候要言简意赅，切中要点。比如，你可以这么说："你叫我笨蛋，我很难过，也很气愤。请你别再这样叫了。我不是笨蛋，我只不过有学习障碍。"

如果这么做还不解决问题，那就避开他们。避开某些人和从某些人身边跑开不是一回事，避开他们不过是当你不必和他们呆在一起的时候你可以不和他们在一起。如果这种玩笑开得越来越厉害，你可能就

得招兵买马,叫老师或其他可信赖的大人帮忙了,比如调换座位,重新安排储物柜,或者和捉弄你的人谈一谈。多数情况下,这些方法都能起到作用。记住,如果你对自己感觉很好,其他人也就很难贬低你。另外,你生活中还有比担心别人对你的看法更好的事呢。

8

超越学习障碍

阿尔伯特·爱因斯坦在校读书期间数学几乎不及格。从他的成绩报告单看，他有学习专家所说的诵读困难。他是一名学习障碍者，却创立了我们这个时代具有深远影响的科学理论——相对论。

托马斯·爱迪生在老师眼中是个反应慢，什么也学不会的学生。他没有上完小学，但后来却连续获得1093项发明专利，其中对世界有重大贡献的发明有电灯泡、留声机，以及一种叫做视速仪的早期电影放映机。

经典著作《金银岛》的作者罗伯特·路易斯·史蒂文森有诵读困难，但据他说，他的创作有一半是在睡眠中进行的。他的另一部经典著作，恐怖小说《化身博士》的创作灵感就是来自一个梦。

沃尔特·迪斯尼有学习障碍，写不好字，所以他

开始通过画画与人交流,表达自己。最后创造出至今仍受孩子们喜爱的卡通人物,其中包括米老鼠和唐老鸭。之后他又把这些卡通人物搬上电影,并建造迪斯尼主题公园和沃尔特·迪斯尼乐园,这样他成功地把自己的想法转变成了一个价值数百万美元的商业帝国。

学习障碍者绝对不是失败者,他们并非注定得过受到限制的生活,他们的成就也未必就比别人小。事实上,许多学习障碍者都是有巨大成就的人。以下是其他一些有学习障碍却对世界作出巨大贡献的人:

·布鲁斯·詹纳,奥运会十项全能冠军,他在知道自己有诵读困难后转向体育运动来提高自己的自尊心。

·汤姆·克鲁斯,电影演员,他有诵读困难,所以每次记台词都需要有人帮他念台词。

·汉斯·克里斯蒂安·安徒生,全世界儿童喜爱的童话作家,他不仅诵读有困难,而且还有注意力缺失症。

·史蒂维·旺德,流行音乐作曲家和歌手,他必须克服失明造成的障碍。

·史蒂文·斯皮尔伯格,著名导演,曾执导影片《星球大战》(I、II、III)、《外星人》以及其他许多影片,

为数以百万观众带来娱乐，他也有诵读困难。

- 英国前首相温斯顿·邱吉尔同样也有诵读困难。

所有这些人都对世界作出了积极的贡献。他们没有被学习障碍所击倒，而是利用学习障碍改善自己和其他人的生活。尽管学习障碍令人难以忍受，这些挑战最终还是成了一种天赋，而不是障碍。

学习障碍：好事？坏事？

先看看你对学习障碍了解多少。请看下面一列描述某种类型人的特征表述。边看边想，你认为它们描述的是哪一类人。

- 喜欢并且接受杂乱的无序状态
- 富于冒险
- 总是受挫
- 蔑视传统礼貌行为
- 满腹牢骚
- 给组织惹麻烦
- 敏感
- 精力充沛
- 感到行进队伍与自己不合拍

- 独立思考
- 仅凭直觉看事物
- 过于专注于某一个问题
- 不拘小节
- 顽固
- 喜怒无常
- 有些教养不足，有些原始
- 多面手

你可能认为这些特征描述的是有学习障碍的人吧？或许就是某个有注意力缺失性多动症的人，要不就是有语言处理障碍的人，比如诵读困难的人吧？这些特征的确可以很好地描述有学习障碍的人，但事实上这些描述却取自对有创造力才能的人的一部分特征表述。当初著名心理学家 E. 保罗·特兰斯编制这份特征列表并不是为了研究学习障碍者，他研究的是那些在艺术和发明方面十分杰出的被他称为有创作天赋的人。他表中所列的许多特征同样有不少也表现在有学习障碍的人身上，不过，有不少不过是巧合。

研究人员研究人的创作过程，想找出创造性思维的意义所在，他们发现创造性天才有以下特征：

勇于挑战。他们敢于质疑多数人只当作表面真理

的东西。他们不相信传统逻辑，更相信自己的预感。

寻找新视角。在创新者眼中，奇怪陌生的事物看起来或许更熟悉，而熟悉的东西看上去反而让人觉得怪。他们常常在想像中思考，比如，列奥那多·达·芬奇除了画画，还研究设计一种飞行机器，这可比莱特兄弟发明飞机早了好几百年呢。

识别模式。他们不看细节，而是洞察事物全貌，找出想法或事件中的相同点或不同点。

建立联系。有独到见解的人若是一时找不出事物的模式，就大胆地把看上去毫无关系的想法、事物或事件联系起来，然后找出新想法。

脑中两种对立想法并存。有创新意识的人通常会暂时把正常思维过程放在一边。传统思维人士认为事情不可能同时既好也不好，但创新人士却认为这有可能，还会想出某个说法来证明。

抓住机会。那些极富创造力的人，不管是发明家、音乐家还是商人，都不怕冒险。他们尝试新事物，从不对别人的想法感到害怕。

传统思维的人必须经常参加学习班或研讨会，学习培养创造力的技巧，促进他们的工作。而不少有学习障碍的人天生就是有独到见解的人，他们有一个似乎不费劲就富于创造力的大脑。尽管这样，

学习障碍人士并没有充分运用这种天赋，他们要么不知道自己有这种天赋，要么就把这种天赋看成一种障碍，一种使他们没法和别人一样的东西。他们接受的教育常常告诉他们，说他们观察世界的方法错了。

天生有创造力的学习障碍者在学期间碰到的一些问题与他们的大脑关系并不大，而与学校制度体系却有很大关系。尽管不少老师也鼓励学生独立思考，寻找自己的兴趣，但在一个有 25 到 30 个人的教室里，要真正做到这一点恐怕很难。常常有这样的事，有的学生在课堂上打乱老师的教学计划，或者用其他不遵守课堂纪律的方式想引起老师对他们的注意，却被当作讨厌鬼和捣乱者，很少被看作是未来的艺术家、企业家或发明家。他们似乎是圆圈中的方形桶，他们在很多课堂都显得格格不入，因为学校体系不是为他们这样的人设计的。

学习障碍生由于做不好一些事受到批评，甚至挨罚，但那些他们做不好的事并非真的都有消极负面的影响。比如，许多学习障碍生感到订计划很难，因此如果他们想在学校待下去，就必须格外努力地学习有关订计划的基本知识。另一方面，学习障碍生对生活中出现的自己感兴趣的机会，总是反应迅速、自然，不

受约束。一旦学习障碍被看作潜在天赋，人们就会鼓励学习障碍者寻找自我表达的积极方式。

只要我们换个角度看，就会发现失败者和成功者的区别其实很简单。下面就是学习障碍者的某些一般倾向和特征。

- 思维散乱，但好奇心强，兴趣广泛。
- 爱幻想，但幻想可能有一定的启示性。
- 逃避到梦幻世界中，但能想像出新的可能性。
- 非直线思维，但可以发现做事的新方法。
- 不被别人打动，但思想独立。
- 爱“捣乱”，但有领导能力。
- 好冲动，但富于冒险。
- 很顽固，但能坚持不懈。

以下是学习障碍者所拥有的积极方面，看看你能否想出更多点。

- 一次能做一件以上的事。
- 能很好地在压力中工作。
- 常能提出新颖、独特、灵活的主意。
- 灵活，宽容，能从新角度看问题。
- 能精力充沛地完成任务。
- 不是循规蹈矩者，敢于与众不同。
- 思想复杂。

增强自尊，战胜压力

有优点却不用，那么优点也就没什么意义了。有学习障碍的人常常拼命地想与人融洽相处，希望像别人那样考虑问题，为此他们不再追求自己的梦想。由于担心别人对自己会有什么看法，他们就掩盖学习障碍带给他们的天赋。一些学习障碍者对自己的主意没有信心，他们相信自己确实没有别人聪明，对此他们也感到十分羞愧。最后，他们放弃努力。事实上，放弃本身才是他们应该感到惭愧的，因为他们本不该有这种想法的。

学习障碍是个挑战，但它并不会阻碍人们的发展。消极面对挑战的人是无法实现自己的生活理想的。向前发展的最好方法是开始慢慢对自己有良好的感觉。提高自尊不可能一夜之间一蹴而就，而是需要天天努力。提高自尊和学新单词、记九九乘法表一样重要，或许更重要。我们的自尊心影响的不仅是我们的学习能力，而且也影响到我们未来建立生活中的各种关系和工作类型。自尊心可以衡量我们对自己和自己之外的一切的满意度。

温达总是止不住地想，自己不知努力了多少次却

还是学不会。她花大量时间折腾自己，想弄清楚左右的区别，因此她早就忘了应该考虑一下自己的才干。其实，她擅长给小孩讲自己编的各种妖怪、骑士和外星人的故事。加瑞不能踢足球也当不了一名机械工，他把自己看得很低，因此他从来没意识到自己能画很漂亮的画，也忘了自己教过父母怎么使用电脑。纳森过于注视自己的健忘，而忽略了自己的音乐才能。

自尊意识不够强的人可以通过以下方法提高自尊心：

- 想到自己就想一想自己积极的方面。
- 有意识地消除消极地否定自己的想法。
- 注意自己的长处。
- 尽可能弥补不足。
- 对自己负责，不责怪他人。
- 明白自己的感受并说出感受，不要情绪化。
- 学会自我谅解错误。
- 不要总做自我剖析，休息一下，为别人做点什么。

我们是否处于压力之下决定因素之一是我们自己的态度。对自己的学习障碍持否定态度可能给自己造成不必要的压力。与自我价值感低相随的是愤怒、否定、无助和惭愧，这些让人紧张的感觉和情绪。

因此，努力培养自尊心能帮助我们解决生活中的压力，避免情绪化。这样，我们知道自己是有价值的人，而且这一点不会因为有人不喜欢我们或小测验不及格而改变。

稳固的自我价值感能帮助人们在生活中以平和的态度对待身边发生的事，但即使是那些平常自我感觉良好的人也经历过忧虑的事。可能让学习障碍者忧虑的是，必须面对老师，必须忍受无意伤人者贬低和奚落自己的刺耳声，或者从正常班级调到特殊班级。学习障碍者要对付学校日常要求和社交关系的压力往往比其他人的更大。

压力让人紧张或神经质，人们很容易受到惊吓。有时压力之下的人会暴躁行事。以下是压力过大的人的一些其他表现：

- 注意力很难集中，学习成绩下降。
- 不爱与人交往，身体蜷缩。
- 经常感到疲劳。
- 难以入睡。
- 没有胃口。
- 头痛，胃痛。

压力中的人们之所以有这些症状是因为人在有压力的时候，为了生存，身体总是随时做好跑、站起以

及搏斗的准备。在紧急情况中，压力反应是件好事，但如果这种反应长时间持续地存在就可能造成健康问题。人们若能注意到自己存在压力问题，就应该一步一步地减少压力，或者看看用什么办法应付这些状况。

除了培养自己的自尊心以外，减少压力的第一步最好是看看自己的生活，看看自己是否工作得太努力了。如果真是这样，或许你需要更多时间放松自己，做一些你想做的事，参加一些能让你不再想那些问题的活动。要求事事完美不仅给人带来压力，而且由此造成的失败和拖延可能同样给人带来巨大压力。人，不管有没有学习障碍，也无论怎么努力，都不可能完美无缺。当我们不再对自己提一些不可能的要求时，我们也就不再因为达不到要求而感到可怕。这样，我们就可以开始制定一些更为现实可行的目标，而当目标实现时，我们对自己的感觉会很不错的。

以下是人们帮助自己度过困难重重的压力时期的一些方法：

- 注意自己的身体，看看是否发现有压力症状。
- 带上耳机听音乐，让自己休息一下。
- 协调好独处和与人交往之间的关系。

- 培养幽默感。
- 进行大量体育锻炼。
- 平衡饮食，饮食应包括全麦、水果和蔬菜。
- 睡眠充足。
- 善待自己，培养积极的自我心灵对话。
- 向朋友倾诉自己的感受。

人生旅途中，我们会偶尔碰到个人难以处理的棘手问题。这时候，我们陷入僵局的困顿感并不是稍纵即逝的，它常常会一点一点地把我们引入沮丧忧郁的低谷，让人迷失方向，就像自己再也找不到出路似的。有时我们对给自己生活带来压力的人或情况感到气愤，很想加害于他们，或者觉得应该伤害自己，比如喝酒或吸毒。

碰到上述情况时，寻求他人帮助是很重要的。首先我们可以找一个我们信任的大人，比如家长、老师，或者青年问题工作者。向他们讲述自己的问题时，我们应该坦陈自己的感受，不要逞能，装出一副很坚强的样子。有时学校顾问能帮我们度过那些让人感觉压力重重的困难时期。其他能够提供帮助的还有精神病诊所、心理学专家和心理医生。请别人帮助自己解决思想情感问题并没有什么错，相反，能这么做需要有勇气，当然，能这么做也是明智之举。

大胆梦想：职业选择

学习障碍让人觉得每一天每一周都十分难挨，所以有学习障碍的学生从不考虑今天以后的事。高中毕业似乎遥遥无期。一些学习上有很大困难的学习障碍生也真的怀疑自己能否坚持到参加毕业典礼。如果他们对自己的能力没有一点自信，如果他们的老师、父母曾经告诉过他们，他们的职业梦想不现实，那么，他们可能会有意避开，根本不考虑自己的未来。

值得学习障碍生庆幸的是，中学的学业以后还有生活在等着他们。比如他们可以接受职业培训，甚至上大学，最后找一份好工作。事实上，据一份研究显示，80%被诊断有学习障碍的大学毕业生最后都找到了专业对口的工作，而中途辍学的学习障碍生成年后能挣钱养活自己的不到四分之一。

进行就业计划时，最重要的就是事先计划。学习障碍生需要趁早进行计划。九年级，也就是初中三年级，就让他们了解自己的具体学习障碍以及这些障碍对他们教育和未来职业的影响，这一点不算早。比如，很难掌握社交技能以及无法在压力下很好表现的学生很可能不想做设计工作或者社会工作者。不喜

欢数学或数学学得很差的学生当然不会想当会计。当然，某件事对某人来说很难并不意味着他连试试都不应该，有时候，强大的决心可能是让人轻松学会一种技能的成功因素之一。

学生一方面必须意识到学习障碍可能给他们工作带来挑战，另一方面也应该记住自己的能力以及如何在具体环境中最好地运用自己的能力。有关专家认为，学习障碍者可能确实在某些职业中做得比想法传统的人做得更好。比如，有注意力缺失障碍的人常常成为不错的企业家、销售人员或者侦探；而有诵读困难的人则可能成为优秀教师。个别学习障碍专家认为，随着电脑重要性的不断增加，特别是因特网以非线性方式显示信息变得日益重要，那些能迅速处理非逻辑性流动画面并且能很快做出决策的人可能会成为急需人才。

你开始考虑自己的强项能否与工作环境协调一致时，可以参照以下一些方法：

· 如果高中有选修课，尽量多参照不同领域的课程，看看自己兴趣在哪，擅长什么。

· 通过参加校内活动、志愿者活动以及校外劳动，拓展兴趣，发展能力。

· 考虑是否可能参加社会实践，这些实践能让你

了解未来职业情形。

· 找找看是否可能参加暑期无偿实习，这种实习能给你一些实际工作的亲身体验。

· 到招聘求职会上看看。

· 和父母或成人朋友谈他们的工作，问他们是否可以把你带到他们的工作场所，当一天“小尾巴”。

· 和学校顾问谈谈如何让你在校期间得到就业指导。

学生也可以通过掌握一些基本技能，或者到就业市场上看看是否真有他们向往的职业的就业机会，为将来就业作准备。他们可以先看看自己感兴趣的职业领域的教育要求，然后再开始在这方面努力。有时，父母、老师或者指导顾问人员不建议学习障碍生选择涉及高中以上教育的相关职业。他们这么做无非是希望保护学生不受到失败的打击，也可能是出于其他善良目的。但他们没有想到，这么做其实限制了学生的职业选择，阻止学生追求他们可能很擅长的某种职业。

学生感兴趣的职业的教育要求可能包括职业培训。有不少技校也能提供证书，但没有学位。还有更多学习障碍者进入大学学习。但是，打算上大学的学生必须明白，大学和高中有很大不同。在美国，高中

生一年平均课堂时间超过1000个小时，而大学生只有330个小时。表面上看，大学似乎比高中容易，但是，大学教授们布置的作业是高中老师布置作业的2到4倍，而且，大学的作业比中学的复杂得多。大学虽然不像中学每天都有作业，但你必须完成的作业量更大，比如每学期必须写一到二篇大论文。另外，多数大学作业包括阅读，由于教授们很少照本宣科，而是根据书本所含材料提问题进行测试，所以阅读在大学显得十分重要。

有些学生努力想上大学，但又不知道自己能否处理得了额外要求的作业，这类学生最好在仓促投入大学生活前先检验一下计划。其中一个方法就是暑期或高中最后一年报名参加大学预科班。这种班级的课被称作"双重报名"课。另一个检验方法是请一名高中老师为你设计一至二份类似于大学生必须完成的学习计划。然后老师可以辅导学生，帮助他们完成计划中的任务，让学生得到自己上大学前必须提高的技能方面的有用反馈。

大部分情况下，学习障碍生和其他学生一样必须经过择校和为考试做准备这些过程。学习障碍生最好在十年级，也就是高中一年级，就开始仔细阅读大学目录，和学校顾问交谈，以便收集信息，将来能选择

到合适的学校。并非所有大学都有为学习障碍生设计的教育项目,所以学习障碍生可能就想找确有提供特殊服务的学校。这些特殊服务可能包括从帮助学生怎样在校园认路,该买什么课本,一直到举行有关学习技巧和辅导方面的研习会。学生还可以再做一次学习障碍测试评估,这样他们完成中学教育进入其他各类学校时,他们个人的学习障碍相关信息记录就是新的,为上大学做好进一步准备。

即使你中学的考试分数低,也不一定说明你上不了大学,因为并非所有大学都只重视标准化考试的成绩。有些学校,特别是许多两年制大专学校,它们的入学政策很宽松。当然入学后,你可能得参加数学、阅读或写作等补习班,这些课程并不会影响你的学位,这些课的目的是帮你赶上正规班级里其他同学。这些入学政策宽松的大学圆了许多学生的大学梦,但这些大学的标准并没有因此降低,它们和其他高等院校的标准仍然一样高。

高中毕业后直接参加工作的学生同样面临挑战。许多人惊讶地发现,工作场所的规定比学校的还多。比如,经常迟到就要被炒鱿鱼,而不是被叫到校长办公室;如果顶撞顶头上司,穿着不符合规定,没有按时按要求完成工作,也会被解雇。有学习障碍的员工必须:

• 清楚地意识到工作场所总有规章制度，他们有遵守这些规章制度的责任。

• 明白工作场所的具体规章制度和要求。

• 弄清楚不理解的某些规定。

• 尽力遵守规章制度。

• 只有在非改不可的情况下，才能要求改变规章制度。

• 不要擅自做主负责改动规章制度。

加瑞上了特殊班后，学习成绩提高了不少，但他还是很难与人相处，特别是很难与自家人相处。他对父母有气，父母对他恨铁不成钢，这些怨恨使全家人都抑制着自己的情绪，相互间从不交流。他母亲还在为当初怀孕期间喝酒害了儿子这事而难受，于是，她时而觉得自己对不起他而百般娇惯他，时而又因为他不听话而对他大发雷霆。

后来，加瑞上的特殊班的老师建议，加瑞的父母应该参加家庭指导会，他父母同意了。指导会一开始，父母和孩子之间充满了责备和愤恨，但很快指导小组的顾问就提出一些帮他们解决怨恨的方法。一个月后，加瑞对自己和自己在家里的位置都感觉好多了。现在，加瑞和父母聊天时，相互间有时能说出对对方有积极意义的感受，而不是过去那种早就习以为

常的大声争吵了。

还有一件更可喜的事，医生给他开的药能让他很好地镇静下来，他发现交朋友也因此容易多了，他很快就在特殊班交了两个朋友，而在每天下午上的正常班上，他也和一个同学交上了朋友。尽管加瑞的每一天还是困难重重的，但他再也不觉得自己是来自其他星球的怪人了。人们开始喜欢他了，而最让他感到惊讶的却是，他竟然真的也开始喜欢别人了。

为了能攒钱买台自己的电脑，他一边得做功课，一边还得为邻居打点零工，他忙得没时间再像以前那样制造什么麻烦了。当然，他知道，过去那种仿佛整个世界都反对他的可怕日子不可能从此烟消云散，但他知道，他的生活正一天天好起来，这可是他从前想都不敢想的。

温达新获得的认读能力意味着她不必花那么多时间和精力去模仿别人。她开始慢慢地不再害羞。老师帮助她的方法也十分有用，比如，老师让她别总是盯着想着有难度的题，鼓励她参加对她来说很容易的活动，让她开心。

开始，温达想不出她有什么愿意做的事，但她布置完自己房间的学习角后，她开始想，或许自己可以重新布置一下整个房间。于是她开始积攒零花钱，上

二手店找便宜货。在爸爸妈妈的参谋建议下，她把墙漆成让人开心快乐的黄色，还对带花边的窗帘做了些改动，使它和窗户协调。她爸爸还亲自教她怎么使用电动工具做书架。

开始时，温达觉得测量所有木板很难，但她发现自己很喜欢锯末的味道，也喜欢把锯下的一块块木板拼起来。试了两次后，她完成了第一个计划，做成了一个书架。之后，她马上又开始了另一个计划。在爸爸的帮助下，她做了一个床头柜。很快她就准备到图书馆找相关书籍，看看能否找到自己想做的东西的图案模型，她也想通过看书了解抛光木板的方法。父母看到她学习劲头十足，使用工具也能仔细小心，所以他们就同意让她去参加驾驶学习。

纳森一点也不喜欢学校，他不相信学校对他还会有什么吸引力。起初，他十分不情愿看待自己的职业选择。于是，学校指导顾问根据计划为他安排一天参观当地职业篮球队办公地点。这次跟班工作的经历真让他大开眼界，特别是办公室经理告诉他的那番话，对他触动最大。经理告诉他，他如果想参加与体育运动相关机构的工作，至少需要上两年大学。

纳森突然明白了，只要求学习过得去是远远不够的，特别是当自己有了目标，还对自己做这种要求更

不应该。纳森对于怎样实现目标似乎还没有头绪，不过，还好，他的学校顾问帮他列出他上大学以及最后进入篮球队工作的具体计划。毕竟，升学和他必须学习的课程一样重要。

能让纳森实现目标的一个方法是帮助自己学校的篮球教练。刚开始，他必须记录所有具体情况，这些细节多得把他压得几乎喘不过气来，但很快他就学会记录一切了。他发现这其实是如何条理清楚地组织思路的问题。他开始乐观地看待自己的价值，因为他已经按自己的方式成为篮球队的一分子了。的确，队员们和教练不能没有他。他从此不再像车轮打转逡巡不前了，他一定会有所成就的。

无论在家里还是在学校，无论和朋友闲逛还是在工作，学习障碍既不会主宰我们，也不会打垮我们。学习障碍只是我们自身的一部分，而不是全部。成功人士不会因为自己与众不同，而让自己的生活有缺陷，相反，他们会充分利用这一点作出成绩。他们有成功的决心；他们不轻言放弃；需要帮助时，大胆开口；他们敢于犯错，更勇于坚持；他们不怕工作。他们和著名人物巴顿将军、牛顿爵士，以及其他一些人一样，虽然他们都有学习障碍，但他们都为我们这个世界作出了重要的贡献。

封面页
书名页
版权页
前言
目录
正文